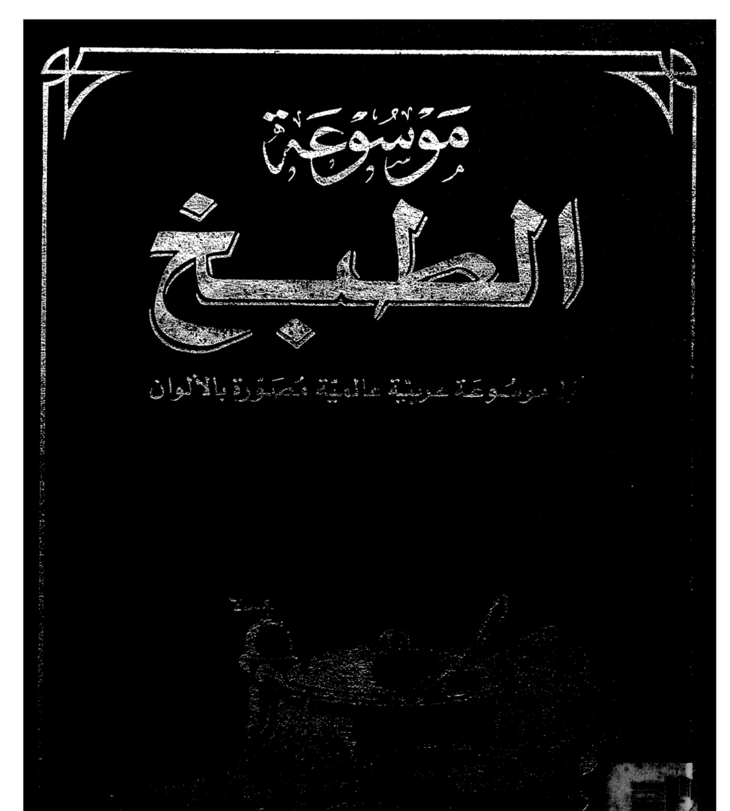

موسوعة
الطبخ
موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان



أوّل موسوعة عربيّة عالميّة مُصوّرة بالألوان

المطبخ العربيّ الرّابع

٤ع

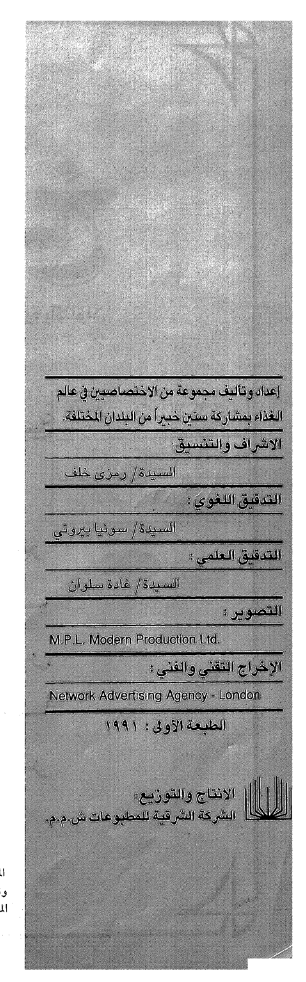
مصر

المغرب

تونس

ليبيا

الجزائر



إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الاشراف والتنسيق:

السيدة/ رمزى خلف

التدقيق اللغوي:

السيدة/ سونيا بيروتي

التدقيق العلمي:

السيدة/ غادة سلوان

التصوير:

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني:

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى: ١٩٩١

الانتاج والتوزيع:
الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.



مصر

ارض مصر شاسعة لكن الخصب منها سهول وادي النيل. ومناخ مصر منوَّع يجمع اجواء مناطق شمال شرقي افريقيا وحوض البحر الابيض المتوسط وشواطىء البحر الاحمر.

اراضي مصر الزراعية مروية بالترع والقنوات وسدّ اسوان والسدّ العالي. اما محاصيلها من المواد الغذائية فاهمها قصب السكر والقمح والارز والذرة والحبوب والفول والبطاطا والبصل والطماطم والتمور والفستق وانواع الخضر والحمضيات. واتقن المصريون منذ فجر التاريخ تربية المواشي والدواجن وصيد الاسماك. بالاضافة الى هذا الغنى الهائل بالمواد الغذائية تأثّرت فنون المطبخ المصري في اوائل القرن الحالي بالاطعمة الفرنسية والايطالية والتركية واليونانية، مما ادخل تنويعاً واضحاً على منتجات مطبخها الاصيل، لمدة من الزمن. على ان روابط مصر الحديثة بالغرب والجوار، تراخت اخيراً واستعاد شعبها ميله الى الاطعمة التي لها نكهة الماضي وايحاء التقاليد.

للخبز مع المصريين تاريخ طويل، وصناعته تذكّر بدور مصر القديمة في تطوير اسس الحياة الانسانية. كان المصريون القدماء اول من اكتشف وسيلةً لتخمير العجين المصنوع من القمح. وكان الخبز وما يزال يشكّل جزءًا مهمّاً من كل وجبة. اما الطبق الشعبي المفضّل لدى المصريين فهو الفول المدمّس الذي يعتبر من المقبّلات، وايضاً من الاطباق الرئيسية عندما يغتني بالبيض المسلوق. يؤكل الفول صباحاً وظهراً ومساءً كوجبة خفيفة ومغذية، ويُطيَّب بزيت الزيتون والليمون الحامض والثوم اللاذع والكمون.

ويفضّل المصريون الباميا والملوخية على سواها من الخضر
ويطهون هذين الصنفين مع كميات كبيرة من لحم الغنم او العجل او الدجاج.
والشعب المصري ميال الى الحلويات
ويتقن اعدادها بمنتجات ارضه من العسل والقشدة والتمر.



طاجن الفول

فول مع الطماطم والفليفلة الخضراء والبصل والبقدونس. من الاطباق المصرية المقبّلة. يقدّم الى جانب اللحوم والاسماك.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاسان من الفول المدمّس
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- حبتان من الفليفلة الخضراء
- نصف كاس من زيت الزيتون او سمن نباتي بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

التحضير

تغسل الطماطم، تقشّر وتقطّع الى مكعبات صغيرة.

تقطّع الفليفلة الخضراء الى قطع صغيرة. يقشّر البصل، يبشر ويقلى في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف الطماطم والفليفلة الخضراء والبقدونس. يترك الخليط على النار حتى يجفّ ماؤه ويضاف الفول. يقلّب الكل ويتبّل بالملح والفلفل.

يدهن طبق الفرن بالسمن ويصب فيه خليط الفول. يدخل الى فرن متوسط الحرارة الى ان ينضج الخليط.

يقدّم ساخناً.

بطاطس الدوقة بالفول

بطاطا «بوريه» مع الفول والطماطم والثوم والبقدونس.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كاسان من الفول المدمّس
- حبة من الطماطم مقشّرة ومقطّعة الى مكعبات صغيرة
- بصلة متوسطة الحجم
- نصف ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- نصف كأس من زيت نباتي للقلي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

مقادير بطاطا الدوقة

- كيلوغرام من البطاطا
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي للدهن
- بيضة مخفوقة للدهن
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق

التحضير

تقشّر البطاطا وتسلق. تصفّى وتهرس وهي ساخنة في مصفاة الخضر. يخفق البيض بخفاقة كهربائية او يدوية. ينثر عليه الملح والفلفل ويخلط مع البطاطا.

تذوّب الزبدة وتوزّع على البطاطا المهروسة وتمزج جيداً. يبشر البصل ويقلى في الزيت حتى يذبل. يضاف اليه البقدونس والثوم المفروم والطماطم المقطّعة والملح والفلفل ويترك على نار خفيفة حتى يجف ماؤه. يهرس الفول بشوكة ويضاف الى خليط البصل.

تدهن صينية بالسمن وينثر الكعك المدقوق. يمدّ نصف مقدار بطاطا الدوقة ويوزّع عليه خليط الفول ثم يغطّى بما تبقّى من البطاطا المهروسة. يسوى السطح ويدهن بالبيض المخفوق. تدخل الصينية الى فرن حار حتى يحمرّ سطحها.

يقدّم الطبق ساخناً.



البصارة

فول بالكزبرة والثوم والبصل. من المقبلات المصرية الشهيرة.

يقدّم بارداً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الفول المقشّر (المدشوش)
- بصلة مقطّعة
- نصف رأس من الثوم مقشر
- ملح بحسب الرغبة
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- ملعقة كبيرة من النعناع الجاف

مقادير القليّة

- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- نصف رأس من الثوم مقشّر ومدقوق
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

يُنقى الفول ويغسل. يوضع في وعاء على نار قوية، ويغمر بالماء. تضاف اليه الكزبرة الخضراء والبصل والثوم ويترك حتى يغلي ثم تخفّف النار. ترفع الرغوة كلما ظهرت على سطح الخليط. يتابع الطهو حتى ينضج الفول مع اضافة الماء بحسب الحاجة.

يصفى الخليط في مصفاة الخضر ويضاف اليه الكمون والنعناع الجاف والملح. يقلّب الكل جيداً. يعاد الخليط الى النار حتى يثخن.

يسخن السمن ويُقلى فيه البصل المفروم حتى يذبل. يضاف الثوم مع الكزبرة ويقلّب حتى يحمّر.

يرفع عن النار ويصفّى السمن. يضاف نصف كميته الى البصارة وتقلّب.

تصب البصارة في اطباق عميقة وتترك حتى تبرد. يوزع عليها ما تبقى من القليّة وتقدّم.

شوربة العدس

حساء العدس بالخضر، من الأطباق الأولى المغذية. يقدم مع الخبز المحمّص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كاسان من العدس الأصفر**
- **حبة من الكوسا**
- **حبة من الطماطم**
- **حبة من البطاطا**
- **حبة من الجزر**
- **خمسة فصوص من الثوم مقطّعة الى قطع صغيرة**
- **بصلة مقطّعة الى قطع صغيرة**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض**

التحضير

ينقي العدس ويغسل ثم يوضع في وعاء.
يقشّر الكوسا والجزر والطماطم والبطاطا وتقطّع الى قطع صغيرة.
تخلط مع البصل والثوم وتضاف الى العدس في الوعاء.
تصب أربع كؤوس من الماء فوق الخليط ويسلق حتى ينضج مع اضافة الماء عند الحاجة.
يصفّى خليط العدس في مصفاة الخضر ويوزّع عليه الملح والفلفل والكمون وقليل من عصير الليمون ويترك على النار حتى يغلي وينضج مع اضافة الماء بحسب الحاجة.
يقدم الحساء ساخناً.

شوربة الفول النابت

حساء الفول بالبصل والثوم، من الاطباق المصرية الاولى. يقدّم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

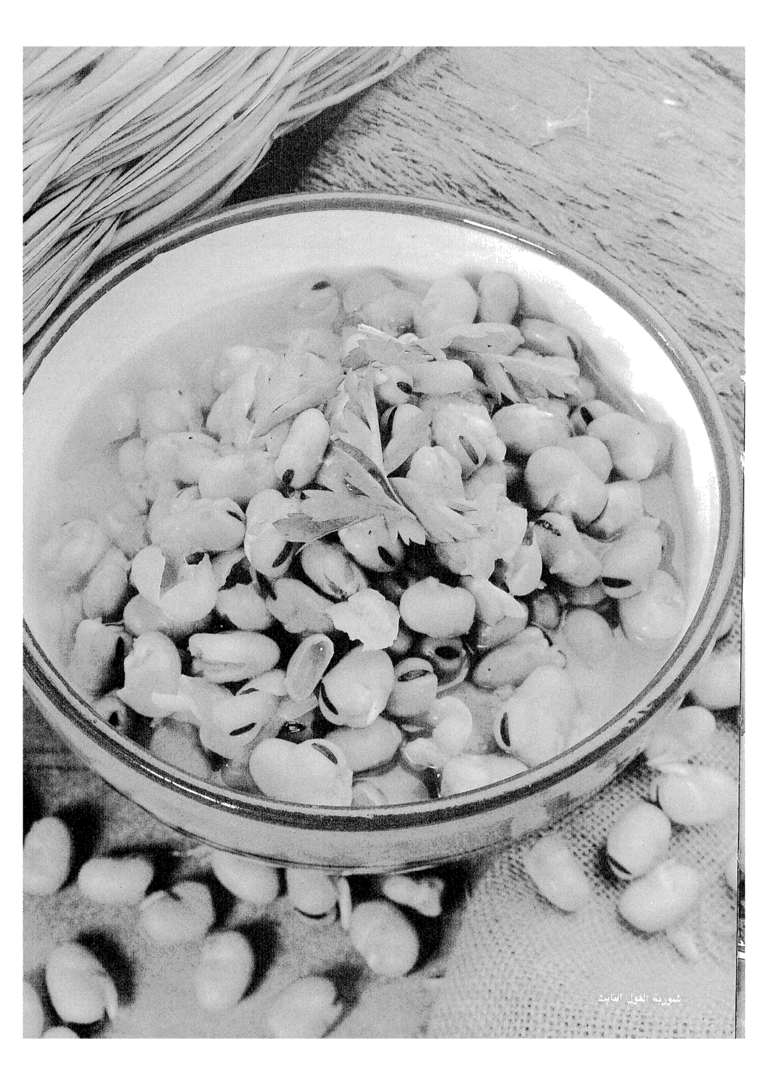
المقادير

- **كاسان من الفول النابت (فول جاف ينقع في الماء مدة يومين حتى ينبت)**
- **بصلة متوسطة الحجم**
- **ربع راس من الثوم**
- **عصير ليمونة حامضة**
- **كمّون وملح بحسب الرغبة**
- **ماء بحسب الحاجة**

التحضير

يقطّع البصل او يفرم ناعماً. يقشّر الثوم ويفرم. يسلق الفول في الماء على نار متوسطة ويضاف اليه البصل والثوم ويترك على النار حتى يقارب النضج. يصبّ عصير الليمون ومزيد من الماء بحسب الحاجة. ينثر الكمّون والملح ويتابع الطهو الى ان ينضج الفول.
يقدّم الحساء ساخناً.

يعتبر الثوم من الاطعمة المهمّة غذائياً وطبيّاً، ولا يكاد يخلو منه طبق. هو قديم قدم البصل، كان الفراعنة واليونانيون يقدّرون قيمته الغذائية، واكتشف الرومان فوائده الجمّة. يُعتقد ان منشأه منطقة كازاخستان، وهو غني بالفوسفور والكلس والفيتامينات.



شوربة الفول النابت

عجة مصرية

عجة بالبقدونس والبصل والنعناع واللبن (الحليب). تقدّم مع المخلّلات أو الطماطم والخس.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- اربع بيضات مخفوقة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من النعناع الاخضر المفروم
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- اربع ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب)

التحضير

يقشّر البصل ويحمّر في السمن حتى يذبل. يضاف اليه نصف كمية البقدونس مع النعناع الاخضر والنعناع الجاف. يقلّب الكل مدة دقيقة ثم يرفع عن النار ويصفّى من السمن. يضاف اليه البيض المخفوق والملح والفلفل ثم اللبن ويحرّك الخليط جيداً.

يسخّن السمن المصفى في مقلاة. تقلى فيه العجة وتقلّب حتى تحمرّ من الجهتين.

يمكن ادخالها الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة الى ان تحمرّ.

تقلب العجة في الطبق وتزيّن بما تبقّى من البقدونس. تقدّم ساخنة.

شكشوكة

عجة بالطماطم والبصل. تقدم الى جانب المخلّلات واطباق السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- خمس بيضات
- بصلة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- حبتان من الطماطم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

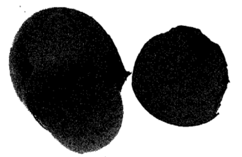
التحضير

تقشر البصلة وتفرم ناعماً. تقلى في السمن حتى تذبل.

تفرم الطماطم وتضاف الى البصل وتقلّب حتى تنضج.

يخفق البيض مع الملح والفلفل ويضاف الى خليط البصل والطماطم. يقلّب الخليط مدة ثلاث دقائق حتى ينضج.

تقدم العجة ساخنة.



تكثر طرق طهو البيض وتتنوع باختلاف البلدان، فمنه المسلوق والمقلي والمتبل بالأعشاب العطرية، ولكن ينصح الأطباء المرضى في فترة النقاهة بتناول صفار البيض النيء لأنه يشكّل غذاء كاملاً، لغناه بالأملاح المعدنية والبروتين.

بيض ملفوف باللحم

بيض ملفوف باللحم، من الاطباق المصرية الشهية. يـزيّن بالبقدونس ويقدم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، **مدة التحضير**: ساعـة، **مدة الطهـو**: نصف ساعة.

المقادير

- خمس شرائح من اللحم رقيقة
- خمس بيضات
- بصلة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الحاجة
- نصف كأس من الماء
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

يسلق البيض مدة سبع دقائق على نار متوسطـة. تفرم البصلة فرماً ناعماً. توضع شرائـح اللحم في وعاء وتتبّـل بالبصلة المفرومة والملح والبهار وتترك مدة ساعة.

يقشّر البيض، تلفّ حوله شرائح اللحم المتبّلة وتخاط بالابرة والخيط (حتى لا يفتح اللحم عند طهوه). يطهى الكل في وعاء مع نصف كأس من الماء على نار خفيفة ويترك حتى ينضج اللحم.

تسخن الزبدة في مقلاة على نار متوسطة. تقلى فيها قطع اللحم المسلوقة وتترك على النار حتى تحمرّ من جوانبها كافة.

ينزع الخيط ويقسم اللحم الى قسمين.

يرتّب في طبق التقديم ويزيّن بالبقدونس المفروم.



بيض مزغلل

بيض مسلوق ومحمَّر بالسمن. يُقدّم كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- سبع بيضات
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ماء للسلق
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يسلق البيض بالماء في وعاء على نار قوية مدة ثماني دقائق. يرفع من ماء السلق ويترك ليبرد.

يقشر البيض. ينثر عليه الملح والبهار. يحمّر بالسمن ثم يرفع ويرتب في طبق التقديم.

كبد وكلى وقلب

طبق أول يحوي الكبد والكلى والقلب يتبّل بالثوم والبصل ويقدّم الى جانب الخضر المسلوقة أو السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من كبد الضأن او العجل
- ربع كيلوغرام من الكلى
- ربع كيلوغرام من القلب
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- نصف راس من الثوم مقشر ومفروم
- نصف كاس من الماء
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من البهارات
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

التحضير

تغسل قطع الكبد والكلى وتنزع عنها القشرة الخارجية وتقطع مع القلب الى قطع صغيرة.

يذوّب السمن في وعاء ويقلى فيه البصل والثوم ثم تضاف قطع الكبد والكلى والقلب ويقلّب الخليط على نار متوسطة حتى يحمرّ. يضاف اليه قليل من الماء والملح والفلفل والبهارات ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.

يمكن اضافة المزيد من الماء الساخن بحسب الحاجة.





جلاش باللحم

رقائق من العجين محشوّة باللحم والجبن المبشور. تحضّر مع الصلصة البيضاء. وتقدّم ساخنةً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من العجينة المورقة الجاهزة (الجلاش)**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم**
- **حبتان من البصل متوسطتا الحجم**
- **كأس من اللبن (الحليب)**
- **بيضتان**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**
- **نصف كأس من سمن نباتي**
- **ملعقتان كبيرتان من جبن القشقوان (الرومي) الاصفر المبشور**

التحضير

يقسم عجين الجلاش الى قسمين. يوضع القسم الاول في صينية ويدهن بالسمن. يفرم البصل ناعماً ويقلى بالسمن حتى يذبل ثم يضاف اليه اللحم المفروم ويتبّل بالملح والفلفل. يترك حتى ينضج.

يوزّع خليط اللحم مع الجبن على عجين الجلاش. يدهن القسم الثاني بالسمن ويرتّب فوق اللحم.

يخفق البيض ويمزج مع اللبن ثم يوزّع على السطح. تترك الصينية مدة نصف ساعة ثم تدخل الى الفرن حتى يحمرّ سطحها.

يقطّع الجلاش ويقدّم ساخناً.

الممبار

امعاء محشوّة باللحم والارز والطماطم والبقدونس والنعناع. تقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الممبار (امعاء ضأن او عجل)
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- كأس من الارز
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- بصلة مفرومة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف المطحون
- ثلاث حبات من الطماطم مفرومة
- قشر ليمونة حامضة و برتقالة
- دقيق بحسب الحاجة

التحضير

ينزع الدهن عن الممبار ويغسل جيداً. يقلب بوضعه في طرف صنبور المياه ثم يفتح الصنبور فيساعد اندفاع الماء على قلب الممبار.

يوضع الممبار في مصفاة ويرش بكمية من الملح. يفرك بخفة ليتخلّص من المادة المخاطية. يغسل بالماء والصابون ويدلّك من جديد بالملح والدقيق حتى ينظف تماماً، ويغسل من جديد.

يقلب الممبار مرة ثانية ويغسل بالطريقة نفسها ويتبّل بقشر البرتقال والليمون. يفرم البصل ويخلط مع اللحم المفروم والملح والفلفل. ينقّى الارز ويغسل ثم يضاف الى خليط اللحم مع الطماطم المقطّعة والبقدونس والنعناع.

يحشى الممبار بخليط الأرز ويستعمل قمع واسع من دون مصفاة يوضع في فتحة المهبار ويوضع فيه خليط الارز. يدفع الحشو بالاصابع الى الامام وتكرّر العملية الى أن يحشى الممبار كله.

يربط طرف الممبار على مسافات متباعدة ويسلق في الماء المغلي والملح مدة نصف ساعة.

يسخن السمن ويُحمّر فيه الممبار. يقطع الخيط ويوضع الممبار في طبق. يزيّن بالبقدونس ويقدّم ساخناً.

الاكارع بالدمعة

كوارع بعصير الطماطم والحمّص والبصل والثوم. يمكن اضافة عصير الليمون الحامض اليها عند التقديم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- أربع قطع من كوارع الضأن أو العجل
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- خمس حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- كأسان من مرق الكوارع
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم
- ملعقتان كبيرتان من الحمّص المقشور
- خمس حبات من الهال
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

التحضير

تغسل الكوارع جيداً وتفرك بالدقيق، تزال غدّة الشعر منها. تغمر بالماء في وعاء وتترك على النار حتى تغلي. تصفّى وتسلق نصف سلق في الماء المغلي وحبة من البصل وحب الهال.

تفرم البصلة الأخرى وتقلى بالسمن حتى يصير لونها ذهبياً. يضاف اليها الثوم ويقلب. تعصر الطماطم وتوزع على الخليط ثم تترك حتى تثخن الصلصة.

تقطع الكوارع وتضاف إلى الوعاء مع مرقها. ينقى الحمص ويغسل ثم يضاف مع الملح والفلفل. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مع التقليب من وقت الى آخر حتى تنضج الكوارع والحمّص. تجرّد الكوارع من العظام وترتّب في طبق عميق.

توزّع حولها الصلصة وتقدّم.

مخ بالبيض والبقسماط

مخ بالبيض والكعك المدقوق، من الاطباق المصرية الرئيسية.

يقدّم مع صلصة الثوم والليمون الحامض او السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

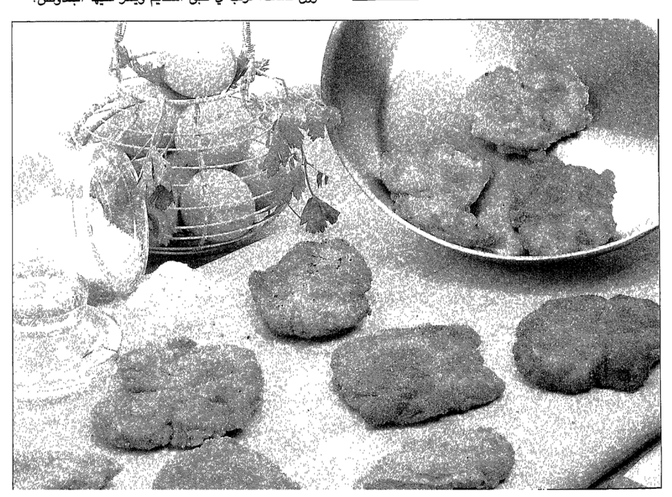
- مخ عجل (نخاع)
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من الملح الخشن
- ملعقة كبيرة من الخل
- بيضتان مخفوقتان
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- عصير ليمونة حامضة
- كاس من زيت نباتي او سمن نباتي
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف كاس من البقسماط (الكعك المدقوق)
- نصف كاس من الدقيق

التحضير

ينقع المخ بالماء مدة ربع ساعة ليسهل نزع الغشاء عنه ثم يقشر بالأصابع المغمّسة بالملح الخشن. يلف بقطعة نظيفة من الشاش ويوضع في مصفاة حديدية. يسلق في الماء المغلي على نار خفيفة مع الملح والخل والبصلة المفرومة مدة اثنتي عشرة دقيقة. يرفع المخ من الوعاء ويترك ليبرد ثم يقطّع الى قطع متوسطة الحجم. تتبّل القطع بالملح وعصير الليمون والفلفل الاسود والبقدونس وتترك مدة ساعة.

تغطّس قطع المخ بالدقيق ثم بالبيض المخفوق مع ملعقة كبيرة من الزيت واخيراً بالقسماط من كلا الجانبين حتى تتغطّى تماماً.

تقلى قطع المخ بالزيت الساخن حتى تحمرّ ثم تصفّى على ورق نشّاف. ترتّب في طبق التقديم وينثر عليها البقدونس.



كفتة اللحم بالارز

كفتة اللحم بالارز الناعم والبقدونس والثوم. يمكن تقديمها مع صلصة الطماطم والخضر المقلاّة بسمن نباتي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل مفروم
- اربع ملاعق كبيرة من الارز الناعم
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بصلة مبشورة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان صغيرتان من البهارات
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم للتزيين
- زيت نباتي للقلي

التحضير

تخلط المقادير كلها وتفرم ناعماً في فرّامة اللحم حتى تتشكّل عجينة متجانسة من الكفتة، تقطّع باليد على شكل اصابع.

يسخن الزيت وتقلى فيه الكفتة حتى تحمرّ من الجهتين. ترتّب في طبق وتزيّن بالبقدونس.

تقدّم الكفتة ساخنة. يمكن اضافة صلصة الطماطم الى الكفتة المقلية وذلك باضافة كأسين من عصير الطماطم مع قليل من الملح والبهار وخمسة فصوص من الثوم مفرومة الى الكفتة وتركها تغلي على النار الى ان تثخن او تقلى بعض الخضر الموسمية كالبازلاء والفاصولياء والبطاطا في الزيت او السمن وتضاف الى الكفتة مع صلصة الطماطم ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى تنضج.

فتة الاكارع

كوارع مع الخبز المحمّص والأرز المسلوق. من الأطباق المصرية الشهيرة. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان

المقادير

- أربع كوارع ضأن أو عجل
- بصلة متوسطة الحجم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بضع حبات من الهال
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- رغيفان من الخبز
- كاسان من مرق الكوارع
- كاسان من الأرز المفلفل
- ربع راس من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

التحضير

تغسل الكوارع وتفرك بالدقيق. تغمر بالماء وتترك على النار حتى تغلي ثم تصفىّ. تسلق من جديد في الماء المغلي مع الملح والفلفل والبصل وحب الهال حتى تنضج.

يقطّع الخبز الى قطع صغيرة. يقلى بالسمن أو يحمّر في الفرن ويصبّ فوقه مرق الكوارع. يغطى الوعاء ويترك على النار مدة عشر دقائق.

يقشر الثوم ويدق ناعماً ويقلى في السمن ثم يرفع عن النار ويضاف اليه قليل من المرق والخل. توزّع صلصة الثوم على الخبز المحضّر ويقلّب جيداً. تصبّ الفتة في طبق التقديم وتغطّى بالأرز. توزّع حولها قطع الكوارع وتقدّم ساخنة.



الطرب

مندیل خروف محشو باللحم والبصل والبقدونس والتوابل. يقدّم مع اللبن الزبادي او صلصة الثوم والليمون الحامض.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- **مندیل خروف**
- **نصف كيلوغرام من لحم العجل مفروم**
- **حبتان من البصل**
- **اربع ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم**
- **ملح وفلفل وبهارات بحسب الرغبة**

التحضير

يمدّ المنديل ويقطّع الى قطع مستطيلة (مثل اوراق الملفوف).

يفرم البصل ناعماً ويخلط مع اللحم والبقدونس والملح والفلفل والبهارات. يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشو في وسط كل قطعة من قطع المنديل ثم تلف على شكل اصبع.

ترتّب القطع في طبق مدهون بالزبدة، يدخل الى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى تحمرّ قطع المنديل. تقدّم ساخنة.

يمكن شيّها على الفحم.

كبده اسكندراني

كبد مع الثوم والفليفلة. طبق ينسب الى مدينة الاسكندرية. يتميّز بمذاقه الحرّيف. يقدّم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من كبد الجدي أو البقر**
- **خمسة فصوص من الثوم**
- **نصف ملعقة صغيرة من الكمون**
- **عصير ليمونتين حامضتين**
- **حبتان من الفليفلة الخضراء الحرّيفة (الحرّة)**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون**

التحضير

يغسل الكبد وتنزع قشرته الخارجية الرقيقة. يعاد غسله ويقطع الى مكعبات صغيرة. يقطع الثوم والفليفلة الخضراء. يخلط الكل في وعاء ويتبل بالكمون والفلفل والملح ونصف كمية عصير الليمون والزيت.

يوضع الوعاء على نار خفيفة حتى يتبخر السائل ثم يرفع عن النار ويوزّع عليه ما تبقى من عصير الليمون.

يقدّم الطبق ساخناً.

طاجن العكاوي

طاجن العكاوي مع الطماطم المبشورة والفليفلة. يكسبه الهال نكهة خاصة. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من العكاوي (ذيل البقر)**
- **ثلاث حبات من الطماطم**
- **حبتان من البصل**
- **اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي**
- **ملح وفلفل وبهارات بحسب الرغبة**
- **حبة من الفليفلة الخضراء الحرّيفة او حبة من الفليفلة الحلوة**
- **ملعقتان كبيرتان من الدقيق**
- **ثلاث كؤوس ونصف من الماء**
- **ثلاث حبات من الهال**

التحضير

يقطّع العكاوي الى قطع متساوية الحجم. يغسل جيداً بالماء. يملّح ويغطس بالدقيق.

يبشر البصل. يقلى في السمن حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اليه العكاوي ويحمّر. تبشر الطماطم وتوزّع على الخليط وتقلّب.

تضاف ثلاث كؤوس من الماء مع حب الهال ويترك الكل على نار خفيفة ثم توزّع عليه قطع الفليفلة مع الملح والفلفل والبهارات. يتابع الطهو مدة نصف ساعة.

يمكن اضافة المزيد من الماء بحسب الحاجة.

يقلّب خليط العكاوي في طبق خاص بالفرن. يصبّ فوقه كأس من الماء ويدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.

يقدّم الطبق ساخناً.


طاجن الدجاج بالارز

طاجن الدجاج بالارز

طبق من الدجاج مع الارز واللبن (الحليب). يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ دجاجة متوسطة الحجم	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ كاسان من الارز	○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق
○ حبتان من البصل كبيرتا الحجم	
○ كاسان من اللبن (الحليب)	

التحضير

تقطّع الدجاجة الى اربعة اقسام وتفرك بالملح والدقيق. يغسل الارز. يُبشر البصل ويخلط مع الملح والفلفل. يضاف نصف كمية البصل الى الارز وتتبّل الدجاجة بما تبقّى من البصل.

يوضع الارز في طبق الفرن يصب عليه اللبن ثم ترتّب فوقه قطع الدجاج ويدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمرّ. يقدّم الطبق ساخناً.

يخنة اللحم

طبق رئيسي من اللحم مع البصل وصلصة الطماطم. تقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم العجل او الغنم مقطع الى مكعبات صغيرة	○ ملعقة صغيرة من البهارات
○ سبع حبات من البصل	○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم
○ ملح وفلفل	○ سمن نباتي للقلي

التحضير

يقطّع البصل الى حلقات ويقلى في السمن حتى يذبل. يضاف اليه اللحم ويقلّب ثم يضاف الماء والملح والفلفل والبهارات وصلصة الطماطم ويترك الخليط على النار حتى ينضج اللحم مع اضافة الماء بحسب الحاجة.

يقدّم الطبق ساخناً.



طاجن الحمام بالفريك

حمام بالقمح الأخضر المشوي والبصل والهال. يقدّم الى جانب اطباق السلطة.

عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- طيران من الحمام
- كأسان من الفريك
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- اربع كؤوس من مرق الحمام (بهريز)
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- بضع حبات من الهال

التحضير

ينظّف الحمام ويشقّ من الظهر كما يُحضّر الحمام المشوي.

يقلى بالسمن ثم يضاف اليه الماء والملح والفلفل وحبّ الهال والبصل المفروم. يترك يغلي على النار مدة نصف ساعة.

ينقى الفريك ويغسل. ينقع في الماء البارد مدة ثلث ساعة. يرتب الحمام في صينية ويغطى بالفريك. يصب فوقه مرق الحمام. يدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمرّ سطحه.

ارز بالسمك

أرز بالسمك المقلي، من الأطباق المصرية الشهية. يقدم الى جانب المقبلات والسلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو : نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من السمك
- كاسان من الارز
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف كأس من عصير الطماطم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- كأس ونصف من الماء المغلي

التحضير

ينظف السمك ويغسل. يقطّع ويقلى في الزيت الساخن. يرفع ويترك جانباً.

يقلى البصل المفروم في الزيت نفسه حتى يذبل. يغسل الارز ويصفى من الماء ثم يقلى مع البصل حتى يحمرّ. يضاف اليه عصير الطماطم والملح والفلفل وكأس ونصف من الماء المغلي.

يترك الخليط على النار حتى يغلي ثم تخفّف النار ويتّابع الطهو الى ان ينضج الارز.

يقدّم ساخناً مع السمك المقلي.

طاجن السمك بالفريك

سمك بالقمح الأخضر المشوي، من الأطباق المصرية الشهية.

يقدم مع اوراق الخس والخيار والطماطم.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السمك
- كاس ونصف من الفريك (قمح اخضر مشوي)
- نصف كأس من زيت نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ثلاث كؤوس من الماء

التحضير

ينظف السمك ويقلى في الزيت ثم يرفع ويجفّف على ورق نشاف. يقلى البصل في الزيت نفسه حتى يذبل. يضاف اليه الماء ويترك الى ان يغلي.

يغسل الفريك جيداً ويضاف الى البصل مع الملح والفلفل ويترك يغلي مدة ثلاث دقائق.

ترتّب قطع السمك في طبق الفرن ويصبّ فوقها خليط البصل والفريك. يدخل طاجن الفريك الى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج ويحمرّ سطحه.



تحضرّ الفريكة من القمح الأخضر المشوي. تستعمل في أطباق متنوعة، شهية ومغذيّة وخصوصاً في مصر وسوريا ولبنان. وهي تحوي الفيتامين «ب١»، «ب٦»، «ب١٢» إلى جانب البروتين.



سمك السردين المحشو

سمك السردين محشو بالجبن والكعك المدقوق والبقدونس والبيض. يقدّم مزيناً بأوراق الخس والفجل.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة

المقادير

- كيلوغرام من سمك السردين
- كأس من الكعك المدقوق
- بيضتان
- عصير ليمونتين حامضتين
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- رشة من الكمون
- رشة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- زيت نباتي للقلي
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف كأس من اللبن (الحليب)

التحضير

يغسل سمك السردين بالماء البارد ثم يقطع رأسه وتنزع احشاؤه ويجرد من حسكه. يفرك جوفه بالدقيق والملح ويكرّر غسله ثم يجفّف بقطعة من القماش. يتبّل السمك بالملح والفلفل والكمون والفليفلة المطحونة وعصير الليمون ويترك مدة نصف ساعة.

يحضر الحشو كالآتي: يخلط الجبن مع الكعك المدقوق والبقدونس والبيض واللبن والملح والبصل والثوم حتى تتشكّل عجينة ليّنة. تحضّر كل سمكتين على حدة. توضع الاولى على راحة الكف ويمدّ فوقها قليل من الحشو ثم تغطى بالسمكة الثانية. تضغط السمكتان على بعضهما وتغمسان بالدقيق. تقليان بالزيت الساخن مدة اربع دقائق مع التقليب.

يرتّب السمك في طبق ويقدم.

كزبرية السمك

سمك مقلي بصلصة الثوم والكزبرة والطماطم. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من السمك**
- **ربع رأس من الثوم مقشر**
- **ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم**
- **ثلاث حبات من الطماطم**
- **زيت نباتي للقلي**
- **كأسان من الماء**

التحضير

ينظف السمك ويُقلى في الزيت الساخن. يترك جانباً، تدق الكزبرة مع قليل من الملح. يضاف اليها الثوم ويدق حتى ينعم. يحمّر الثوم والكزبرة في الزيت حتى يصفر لونهما ثم يضاف البقدونس ويقلّب الكلّ مدة دقيقة.

تعصر الطماطم وتضاف الى الخليط. تترك تغلي حتى تنضج ثم يضاف الدقيق ويقلّب في الخليط حتى يذوب تماماً. يصب الماء المغلي مع التقليب ويترك الخليط على النار مدة خمس الى عشر دقائق.

يرتب السمك في طبق التقديم وتوزع عليه الكزبرية. يقدّم ساخناً.



كفتة السمك

كفتة السمك بالبطاطا والصلصة البيضاء وعصير الليمون الحامض. تقدم مقلية ومزينة بحلقات الليمون والبقدونس.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأسان من السمك المسلوق أو المقلي
- ثلاث حبات من البطاطا متوسطة الحجم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- بيضتان
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الصلصة البيضاء الثخينة
- سمن نباتي للقلي
- ربع كأس من الدقيق
- حلقات من الليمون الحامض للتزيين
- بقدونس مفروم للتزيين
- ربع كأس من البقسماط (الكعك المدقوق)

التحضير

تغسل البطاطا جيداً وتسلق في الماء المملّح المغلي حتى تنضج. تقشر وتهرس بمصفاة الخضر. تضاف اليها الزبدة وتحرّك.

ينزع جلد السمك ويهرس ثم يخلط مع البطاطا. يخفق البيض ويضاف نصف كميته الى الخليط مع الصلصة البيضاء. يقلب الكل جيداً ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون. يمد الخليط على طاولة مرشوشة بالدقيق ويلفّ على شكل اسطوانة، تقطّع الى أجزاء متساوية وتعطى شكل كرات أو أقراص أو أصابع بحسب الرغبة. تغطى الأقراص بما تبقى من البيض المخفوق ثم بالكعك المدقوق.

يسخن السمن وتحمّر فيه أقراص الكفتة. ترفع وترتب في الطبق. تزيّن بالبقدونس وحلقات الليمون ثم تقدّم.

كفتة الجمبري

كرات القريدس بالبيض والكعك. تقدّم مقلية ومزيّنة بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من القريدس (الجمبري) الصغير
- بصلة متوسطة الحجم
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من اوراق الكرفس المفرومة ناعماً
- بيضة
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الزبدة السائلة
- كعك مدقوق بحسب الحاجة

التحضير

يغسل القريدس جيداً. يفرم البصل ويضاف اليه الملح والكمون وعصير ليمونة حامضة والكرفس. يوضع الكل في وعاء على نار خفيفة حتى ينضج القريدس. يقلّب من حين الى آخر.

يقشّر القريدس ويفرم بمفرمة اللحم. تضاف اليه ملعقة ونصف من عصير الليمون. يتبل جيداً بالملح والفلفل يترك الخليط ليبرد.

يصنع من خليط القريدس كرات صغيرة. تمزج البيضة مع ملعقة من الزبدة. تغطّس الكرات في المزيج ثم في الكعك المدقوق مرة او مرتين. تحمّر في الزيت ثم ترفع وتجفّف على ورق نشاف.

ترتّب الكرات في طبق. يوزّع عليها قليل من عصير الليمون. تزيّن بالبقدونس وتقدّم ساخنة.


كفتة الجمبري

الكُشَري

طبق من الارز والعدس والمعكرونة. يقدّم مزيناً بالبصل المحمّر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كأسان من الارز
- كأس من العدس
- ربع كيلوغرام من المعكرونة الصغيرة
- اربع كؤوس من الماء الساخن
- حبتان من البصل مقطّعتان الى أهلة
- ثلاث ملاعق صغيرة من الثوم المدقوق
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- كأسان من الماء لسلق العدس
- ملح بحسب الرغبة

مقادير الصلصة

- كأس ونصف من عصير الطماطم
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة متوسطة من الزبدة
- نصف كأس من الخل
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- فصان من الثوم مدقوقان

التحضير

يُنقى الارز وينقع مدة نصف ساعة ثم يصفّى. ينقّى العدس. يُقلى الثوم بنصف كمية الزبدة حتى يذبل ويضاف اليه كأسان من الماء وقليل من الملح. يترك حتى يبدأ بالغليان ثم يضاف العدس. تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يقارب النضج. يُرفع ويصفّى.

يقلى البصل بالزبدة المتبقية ويصب فوقه الماء الساخن. يترك حتى يبدأ بالغليان فيضاف الارز والعدس. تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يتبخّر الماء وينضج الكل.

تسلق المعكرونة وتصفّى. تحضّر الصلصة بقلي الثوم بالزبدة حتى يذبل. يضاف الخل وعصير الطماطم والملح والبهار ومسحوق الفليفلة الحرّيفة وتترك الصلصة على نار خفيفة حتى تثخن.

يصبّ الارز والعدس في طبق التقديم. توزع المعكرونة على السطح وتغطى بالصلصة. يزين الطبق بالبصل المحمّر ويقدّم.



من أشهر الأطباق الشعبية المصرية. انتشر في معظم البلدان العربية.

الطعمية

كرات من الفول بالخضر والتوابل. يمكن اضافة البيض المخفوق اليها. تُقدّم مقلية مع المخلّلات والطرطور.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفول المقشّر
- حزمتان من البقدونس
- حزمة من النعناع
- حزمة من الكزبرة الخضراء
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- رأس من الثوم مقشّر
- نصف ملعقة صغيرة من الكمّون
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- ملح بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا

التحضير

ينقّى الفول ويغسل. ينقع في الماء مدة اثنتي عشرة ساعة ثم يصفّى جيداً. تغسل الخضر وتفرم ثم تضاف الى الفول. يفرم البصل ناعماً ويضاف الى الخليط مع الثوم والملح والكمّون والكزبرة الجافة والبهارات. يفرم الخليط في فرامة اللحم ثلاث او اربع مرات حتى تتشكّل عجينة متجانسة ولينة من الطعمية. تضاف اليها بيكربونات الصودا وتقلّب. تقطّع باليد المبلولة بالماء الى كرات مسطّحة.

يسخن الزيت في وعاء عميق وتقلى فيه الكرات الى ان تحمرّ.

قالب اللحم بالخضروات

طبق من اللحم والبيض والكعك المدقوق والبازلاء والجزر. يقدّم على شكل قالب مقطّع الى شرائح.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- بصلة متوسطة الحجم
- كاس من البازلاء والجزر
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من البقسماط المدقوق (الكعك المدقوق)
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بقدونس مفروم للتزيين

التحضير

تبشر البصلة وتتبّل بالملح والفلفل ثم تخلط مع اللحم. تخفق البيضة جيداً وتضاف الى اللحم. يضاف البقسماط مع ملعقة كبيرة من السمن ويخلط الكل جيداً.

يقطّع الجزر الى مكعبات صغيرة ويسلق مع البازلاء. يضاف الى خليط البصل واللحم. يقلّب الكل ويصبّ في قالب مدهون بالسمن. يبسّط سطحه باليد ويدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.

يترك الخليط حتى يبرد ثم يقطّع الى شرائح تزيّن بالبقدونس وتقدّم.

موطن الفلفل الأصلي هو العالم الجديد ثم انتشرت زراعته في المناطق الحارة بدءاً من القرن السادس عشر. من الناحية الطبية، ينشط الفلفل الجهاز الهضمي ويستعمل لتخفيف الم الأسنان، وقد استعمله العرب والأوروبيون، في الماضي، في تركيب مستحضرات طبية كثيرة.

بامية ويكا

باماياء بمرق اللحم والثوم والكزبرة والفليفلة الحريفة. تقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الباماياء الخضراء
- ثلاث كؤوس من مرق الدجاج او اللحم
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- رأس من الثوم
- حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة او من الفليفلة الحمراء الحريفة مقطعة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي

التحضير

تغسل الباماياء وتصفى جيداً. تقشّر ثم تقطّع الى قطع صغيرة. يغلى المرق على النار وتضاف اليه الباماياء والفليفلة الحريفة والملح والفلفل.

يقشر الثوم ويفرم ناعماً. يقلى بالسمن مع الكزبرة ثم يوزّع على الباماياء. يترك الخليط على نار خفيفة حتى تنضج الباماياء.

يضاف المزيد من المرق بحسب الحاجة.

البامية المرصوصة

طبق رئيسي من الباماياء باللحم وعصير الطماطم. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الباماياء
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كيلوغرام من الطماطم
- بصلة مفرومة
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة

التحضير

تغسل الباماياء وتصفى. تنزع اقماعها. تحمّر في السمن ثم تترك جانباً. يقلى البصل في السمن نفسه حتى يذبل. يضاف اليه اللحم والملح والفلفل. يقلّب الكل جيداً حتى يجفّ ماء اللحم.

تقشر الطماطم وتعصر. يضاف العصير الى خليط اللحم ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم.

ترتّب طبقة من خليط اللحم في قعر الوعاء وتغطى بطبقة اخرى من الباماياء. تكرّر العملية حتى تنتهي كمية اللحم والباماياء.

يصبّ قليل من الماء او المرق. يغطى الوعاء ويوضع على نار خفيفة حتى ينضج الخليط. يضاف عصير الليمون ويترك الوعاء على النار مدة خمس دقائق.

يقلب الخليط في طبق ويقدّم ساخناً.

الباماياء هي احدى الخضر القديمة وقد وجدت منقوشة على الجدران الاثرية الفرعونية. يستعمل بزرها كبديل للقهوة، وتؤكل اوراقها الغضّة. اما في ساقها فثمة الياف متينة تصلح لصنع الحبال والاكياس. وتُستعمل جذور الباماياء واوراقها وثمارها وبزرها، في الطب الشعبي.



بوشيه البيض مع الفول المدمس

فول مدمّس مع البيض المقلي والصلصة البيضاء والجبن.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ كأسان من الفول المدمس
○ ثلاث كؤوس من الماء
○ ست بيضات
○ ملعقتان كبيرتان من جبن القشقوان (الرومي) الأصفر المبشور
○ نصف ملعقة صغيرة من الخل
○ ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة

مقادير الصلصة البيضاء

○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ كأس من اللبن (الحليب)
○ ربع ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

تكسر بيضة في وعاء. يغلى ثلاث كؤوس من الماء على النار مع الخل والملح. يحرك المزيج في اتجاه واحد ثم تضاف اليه البيضة بحذر بحيث تجمع أطرافها على شكل دائري وتترك مدة دقيقتين.

ترفع وتصفّى. يكسر ما تبقى من البيض تدريجاً ويضاف الى المزيج بالطريقة نفسها.

يصفى الفول بمصفاة الخضر ويتبّل بالملح والفلفل. تضاف اليه الزبدة ويقلّب على النار. يصب نصف كمية الفول في طبق خاص بالفرن. يرتب فوقه البيض ويغطى بما تبقى من الفول.

تذوّب الزبدة ويضاف اليها الدقيق ويقلّب حتى يحمرّ ثم يصب اللبن تدريجاً مع التحريك المستمرّ. ينثر الملح وتترك الصلصة على النار حتى تثخن. توزع على الفول وينثر الجبن المبشور على السطح.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة حتى يسيل الجبن ويحمرّ السطح.

يقدّم ساخناً.


ملوخية

قرنبيط طاجن

قرنبيط مع اللحم المفروم وعصير الطماطم. يقدّم الى جانب الارز والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **حبة من القرنبيط متوسطة الحجم**
- **ربع كيلوغرام من العصاج (لحم مفروم مقلي مع البصل بسمن نباتي)**
- **كاس من عصير الطماطم**
- **ملح وفلفل وبهار بحسب الرغبة**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون**

التحضير

يقطّع القرنبيط. يغسل ويسلق بالماء مع قليل من الكمّون. ترفع قطع القرنبيط بحذر وترتّب في صينية. تغطّى بطبقة من العصاج ويوزّع عليها عصير الطماطم مع الملح والفلفل والبهار. تدخل الصينية الى فرن ساخن وتترك فيه حتى ينضج القرنبيط.

الكمون احد اهم اصناف التوابل التي تكسب الاطباق طعماً مشهّياً، وهو عدة انواع. يضاف الى الاجبان في مراحل تصنيعها وحفظها. ويعطى الكمون للحيوانات اللبون نظراً لتأثيره في إدرار اللبن.

ملوخية خضرة

طبق من الملوخية بالكزبرة والثوم، من الاطباق المصرية الرئيسية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من اوراق الملوخية الخضراء**
- **عشر كؤوس من مرق اللحم او الطيور او الارانب**
- **نصف رأس من الثوم**
- **ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**

التحضير

تُغسل الملوخية جيداً وتترك حوالى نصف ساعة لتجّف.
تُنقى الاوراق وتترك حتى تجف تماماً ثم تفرم ناعماً بسكين حادة.
يُغلى المرق وتضاف اليه الملوخية المفرومة مع التقليب حوالى ثلاث دقائق ثم ترفع عن النار.
يفرم الثوم ويدق مع الكزبرة. يحمّر في السمن ويضاف الى الملوخية. تغطى الملوخية بعض الوقت حتى تكتسب نكهة «التقلية» ثم يرفع الغطاء كي لا يسودّ لونها.



الملوخية نبتة سنوية من فصيلة الزيزفونيات، من أصل هندي لها ثمار مستطيلة وأزهار صغيرة صفراء. أوراقها تطبخ وهي من الخضار المفضلة في الشرق الأوسط وخاصة في مصر. تزرع في البلدان الحارة من المتوسط.



مسقعة الباذنجان

باذنجان مقلي مع اللحم المفروم والثوم والطماطم. يطهى في الفرن. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من الباذنجان الرومي**
- **كأس من العصاج (لحم مفروم مقلي)**
- **زيت نباتي للقلي**
- **ربع رأس من الثوم مقشر**
- **اربع حبات من الطماطم**
- **ملح وفلفل وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يقشر الباذنجان ويقطّع الى شرائح. ينثر عليه الملح ويترك مدة نصف ساعة. يضغط الباذنجان باليد ليُصفّى تماماً. يُقلى بالزيت إلى ان يحمّر لونه. يرفع ويجفّف على ورق نشاف ليتخلّص من الزيت الزائد.

يرتب الباذنجان المقلي في طبقات متتالية مع العصاج في طبق الفرن يقطع الثوم الى حلقات بسكين، ويوزّع بين الطبقات. تقطع الطماطم وتتبّل بالملح والفلفل والبهار ثم تضاف الى خليط الباذنجان واللحم.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج الخليط ويتشرب عصير الطماطم.

قرنبيط بالبيشاميل

قرنبيط بالصلصة البيضاء واللحم والجبن والكعك المدقـوق.

يقدّم الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضيـر: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كأسان من اللبن (الحليب)
- حبة من القرنبيط متوسطة الحجم
- ملعقة كبيرة من البقسماط (كعك مدقوق)
- بيضتان مخفوقتان
- ملعقتان كبيرتان من جبن القشقوان (الرومي) الأصفر المبشور
- ربع كيلوغرام من العصاج (لحم مفروم مقلي بسمن نباتي)
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

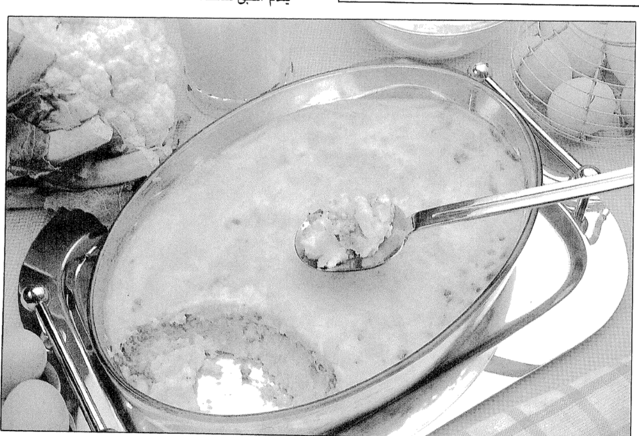
تحضر الصلصة البيضاء كالآتي: تذوّب ملعقتان كبيرتان من السمن على النار ثم تضاف اليها ملعقتان كبيرتان من الدقيق مع التحريك المستمر على نار خفيفة من دون ان يتغيّر لون الدقيق. يصبّ كأسان من اللبن ويتابع التحريك بسرعة في اتجاه واحد حتى تثخن الصلصة.

ترفع الصلصة عن النار. ينثر عليها الملح والبهار وتترك حتى تبرد. يضاف اليها البيض وتحرّك. يمكن اضافة اللبن أو الماء اذا اشتدّت الصلصة.

يسلق القرنبيط بالماء مع مسحوق الكمون ثم يرفع بحذر. يرتب نصف كميته في طبق خاص بالفرن ويغطّى بقليل من الصلصة البيضاء.

يوزّع عليه العصاج مع ما تبقى من القرنبيط. تصبّ فوقه الصلصة البيضاء المتبقية وينثر الجبن المبشـور ثم الكعك المدقوق. يدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.

يقدّم الطبق ساخناً.



كمونية اللحم

لحم بالكمون والثوم، من الاطباق المصرية الرئيسية. يقدّم مع البطاطا والخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم فخذ الضان
- نصف راس من الثوم
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكمون
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- كاسان من الماء

التحضير

يغسل اللحم. يقطّع الى مكعبات متوسطة الحجم ويقلى في السمن الى ان يطرى. يقطّع الثوم الى حلقات ويقلى مع اللحم حتى يصير لونه ذهبياً. ينثر الكمون على الخليط ويقلّب ثم يضاف الماء مع الملح والفلفل. يتابع الطهو على نار متوسطة حتى ينضج اللحم.

تصبّ «الكمونية» في طبق وتقدّم ساخنة.

قالب العدس

قالب العدس بالبقدونس والبصل والبيض. يقدّم الى جانب صلصة الطماطم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاث كؤوس من العدس الاصفر
- بصلة مقشرة ومبشورة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- قليل من الصعتر
- خمس بيضات
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق

التحضير

ينقى العدس ويغسل جيداً. يسلق في ماء غير مملّح ولا يُحرّك. ترفع الرغوة كلما ظهرت على سطح ماء السلق. يرفع العدس ويصفّى في مصفاة الخضر يخلط في وعاء مع البقدونس المفروم وصلصة الطماطم المكثّفة والصعتر والبيض والبصل والملح.

يدهن قالب مستطيل متوسط الحجم بالزبدة ويرش بالكعك المدقوق. يصبّ فيه خليط العدس ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة. ثم يوضع القالب داخل وعاء يحوي ماء ويترك في الفرن مدة نصف ساعة اخرى، حتى لا يجفّ سطحه ويسهل تقطيعه.

يقلّب في طبق مسطّح ويقطّع الى شرائح.

يقدّم مع صلصة الطماطم المذوّبة بقليل من الماء.

الكمون أحد أهم أصناف التوابل التي تكسب الأطباق طعماً مشهياً. يضاف إلى الأجبان في مراحل تصنيعها وحفظها. موطنه الأصلي مصر. ثم انتشرت زراعته في مناطق شرقي البحر المتوسط.



محشي ورق العنب

أوراق عنب محشوة باللحم والأرز والبقدونس والبصل. تقدَّم إلى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اوراق العنب
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثلاث حبات من الطماطم
- كأس من الارز
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ربع رأس من الثوم مقشّر
- كأس من الماء

التحضير

تسلق اوراق العنب حتى تطرى قليلاً. تترك جانباً.

يغسل الارز ويصفّى. تقشر الطماطم وتفرم ثم تخلط مع الارز واللحم المفروم والبصل والبقدونس والملح والفلفل.

يوضع الحشو في وسط الاوراق. تلف على شكل اصابع وترتب في وعاء ثم توزع بينها فصوص الثوم.

يغلى كأس من الماء ويضاف الى الوعاء ويترك على نار خفيفة حتى تنضج اوراق العنب.

ارز بالكبده

ارز مع قوانص الدجاج وكبده، من الاطباق المصرية المشهية. يقدّم مزيّناً بالمكسّرات والزبيب.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من قوانص الدجاج وكبده
- ربع كاس من الزبيب
- اربع كؤوس من مرق الدجاج
- كاسان من الارز
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- مكسّرات بحسب الرغبة

التحضير

يسلق الكبد والقوانص ثم يقطّع الاثنان الى قطع صغيرة. تفرم المكسّرات خشناً. يحمّر الارز في ملعقتين كبيرتين من السمن على نار متوسطة ويضاف اليه مرق الدجاج والقرفة والملح. يترك على نار خفيفة حتى ينضج.

تحمّر القوانص والكبد في ما تبقّى من السمن وتوزّع عليها المكسّرات والزبيب.

يصبّ الارز في طبق التقديم. ترتّب فوقه القوانص والكبد والمكسّرات والزبيب ويقدّم ساخناً.

تطلق على المكسّرات تسميات مختلفة باختلاف البلدان. هي خليط من اللوز والبندق والفستق والجوز. يتخذها الناس كإحدى وسائل التسلية في نزهاتهم وسهراتهم. تحتوي المكسّرات على الشحميات والبروتين والأملاح المعدنية واليود والفوسفور والحديد، الى جانب فيتامينات «ب» و«سي».

الفتة المصرية

طبق من الفتة باللحم والارز. يمكن اضافة البيض المسلوق اليه.

عدد الاشخاص: اربعة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

المقادير

- رغيفان من الخبز
- كأسان من الارز المفلفل
- كيلوغرام من اللحم او الدجاج

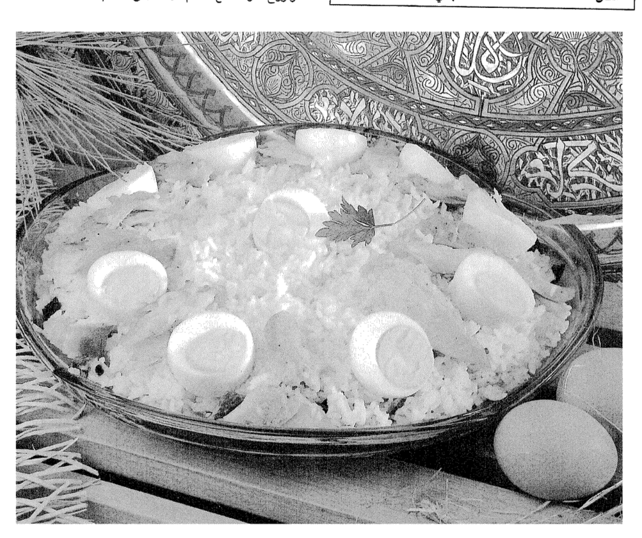
مقادير الصلصة

- ربع رأس من الثوم مقشر
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- كأس من مرق اللحم (بهريز)
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

التحضير

يقطع اللحم. يوضع في وعاء ويضاف اليه الماء. يسلق حتى ينضج. يرفع ويترك جانباً. يقطع الخبز الى قطع صغيرة ويحمّر في قليل من السمن. يُسقى الخبز بالمرق المغلي ويغطّى. يترك حوالى عشر دقائق.

يدق الثوم ناعماً. يحمّر في السمن ثم يرفع عن النار ويضاف اليه المرق والخل. توزّع الصلصة على الخبز المحضّر وتقلّب معه. تسكب الفتة في طبق. يغطى السطح بالارز المفلفل وتوزّع حوله قطع اللحم او الدجاج. يقدّم ساخناً.





بسيمه

حلوى بجوز الهند والسكر والدقيق. تقدّم مع شراب البرتقال او النعناع.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاسان من جوز الهند المبشور
- نصف كاس من السكر الناعم
- كاس من الدقيق
- نصف كاس من الماء
- ملعقة كبيرة من الطحينة

التحضير

يخلط جوز الهند جيداً مع السكر والدقيق والماء ثم يمدّ بسماكة سنتمترين في صينيّة مدهونة بالطحينة. تدخل الى فرن خفيف الحرارة حتى يحمرّ سطحها. تقطّع وتقدّم ساخنة.

رز محمّر بالفرن

حلوى من الارز بالقشدة واللبن (الحليب). تقدّم مقطّعة بعد تزيينها بالمكسّرات وجوز الهند المبشور.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاسان من الارز
- كاسان من اللبن (الحليب)
- ربع كيلوغرام من القشدة
- كاس من السكر
- مكسّرات وجوز الهند بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

التحضير

يغسل الارز مرّات عدّة ويصفّى من الماء ثم يخلط مع القشدة جيداً. يدهن طبق الفرن بالسمن ويمدّ فيه خليط الارز. يذوّب السكر في اللبن (الحليب) ويصبّ فوق الارز. توزّع المكسّرات ثم جوز الهند على سطح الطبق ويدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الارز. يقطّع ويقدّم ساخناً او بارداً.

الغريبة

صنف من الحلويات اللذيذة. تزيّن باللوز وتقدّم مع اللبن او الشراب.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كاس من سمن نباتي او ربع كيلوغرام من الزبدة**
- **كيلوغرام من الدقيق**
- **نصف كأس من السكر الناعم**
- **لوز مقشّر او فستق مقشّر للتزيين**

التحضير

يخفق السمن جيداً. يضاف اليه السكر الناعم تدريجاً مع الخفق المستمرّ حتى يتكثّف ثم يضاف الدقيق ويعجن الكل حتى يتماسك.

يقطّع العجين على شكل كرات صغيرة. يزيّن كل منها بنصف حبة من اللوز او الفستق.

ترتّب كرات العجين في صينية مدهونة بالزبدة على ان تترك مسافة بين الواحدة والاخرى. تخبز في فرن خفيف الحرارة من دون ان يتغيّر لونها.

كعك العيد

كعك محشو بالملبن، من الحلويات المصرية الشهيرة. يقدّم في المناسبات الرسمية مزيناً بالسكر الناعم.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من الدقيق**
- **كاس من اللبن (الحليب) الفاتر او الماء**
- **ربع كيلوغرام من الملبن او من العجمية**
- **ربع كاس من السكرالناعم**
- **ربع ملعقة صغيرة من الملح**
- **كاسان ونصف من سمن نباتي او من الزبدة**
- **ملعقة صغيرة من ماء الورد**
- **ملعقتان صغيرتان من خميرة البيرة**

التحضير

يخلط الدقيق في وعاء مع ماء الورد والملح. يعجن مقدار ملعقة كبيرة من الدقيق مع قليل من الماء ويعطى شكل قرص، يقلى في السمن حتى يحمرّ. يرفع السمن عن النار ويصب فوراً على الدقيق ويقلّب بملعقة ثم يفرك جيداً باليد.

تخلط الخميرة مع ملعقة صغيرة من السكر الناعم ثم يضاف اليها نصف كأس من اللبن الفاتر او الماء. يوزّع مزيج الخميرة على الدقيق. يخلط الكل ويعجن ثم يضاف مقدار آخر من اللبن حتى تتكون عجينة متماسكة نسبياً. تغطى وتترك حتى تختمر.

يرق العجين ويلّف على شكل اسطواني ثم يقطع الى دوائر رقيقة متساوية. يحفر في وسطها وتوضع كرات من الملبن بحجم حبة البندق في الحفرة. تجذب الاطراف وتلصق ببعضها ويضغط على الكعك قليلاً. تطبع رسوم على سطح الكعك بقالب خاص، ويترك يرتاح مدة ساعة ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويصير لونه ذهبياً. يترك ليبرد وينثر عليه السكر الناعم.

طريقة تحضير العجمية

تذوّب ثلاث ملاعق كبيرة من السمن على نار خفيفة. تضاف اليها ملعقتان كبيرتان من الدقيق وقليل من ماء الورد. يقلّب الدقيق حتى يصفرّ لونه.

تحمّص ملعقة صغيرة من السمسم وتضاف الى مزيج الدقيق ويقلّب. يرفع الوعاء عن النار. يصبّ فوقه تدريجاً كأس من عسل النحل. يقلّب جيداً ثم يعاد وضع الوعاء على النار مع التقليب المستمرّ الى ان يثخن الخليط. يرفع عن النار ويترك ليبرد ثم يقطّع الى كرات صغيرة يحشى بها الكعك.

البسبوسة

حلوى بالسميد واللبن الزبادي والسكر. تسقى بالقطر وتقدم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السميد
- كأس من السكر
- ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر
- كأس من اللبن الزبادي
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الماء الفاتر
- ملعقة كبيرة من الطحينة

مقادير القطر

- كأس ونصف من السكر
- كأسان من الماء
- قليل من الفانيليا
- بضع نقاط من عصير الليمون الحامض

التحضير

يُخفق اللبن الزبادي جيداً ويضاف اليه السكر تدريجاً مع الخفق المستمر. يضاف مزيج اللبن والباكينغ باودر الى السميد. يعجن جيداً باليد حتى يتجانس. يصبّ الماء وتقلّب العجينة. تدهن صينية بالطحينة وتوضع فيها العجينة. تمدّ باليد المبلّلة بالماء بسماكة سنتمتر تقريباً. تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ سطحها.

يمزج الماء والسكر ويترك يغلي على النار ثم تضاف الفانيليا وعصير الليمون. يرفع القطر عن النار ويضاف اليه السمن.

تسقى البسبوسة وهي ساخنة بالقطر الساخن. ثم تقدّم.



صينية القرع العسلي

حلوى من القرع بالصلصة البيضاء والزبيب والمكسّرات وجوز الهند. تقدّم في المناسبات.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام من القرع العسلي
- نصف كيلوغرام من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب
- ملعقتان كبيرتان من بشر جوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من المكسّرات المفرومة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

مقادير الصلصة البيضاء

- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- سكر بحسب الرغبة
- كاسان من اللبن (الحليب)
- بيضتان مخفوقتان
- رشة من الفانيليا

التحضير

تذوّب ملعقتان من السمن على نار خفيفة، يضاف اليهما الدقيق ويقلّب حتى يصفرّ لونه. يمزج الحليب مع السكر ويصبّ فوق مزيج الدقيق. تحرّك الصلصة باستمرار الى ان تثخن ثم ترفع عن النار وتترك لتبرد. تضاف اليها بيضة مخفوقة مع الفانيليا.

يقشّر القرع العسلي ويقطّع الى مكعبات تـرتّب في وعاء طبقات متتالية يرش بينها السكر. تترك جانباً مدة ساعتين حتى يذوب السكر تماماً. يوضع الوعاء على النار ويترك الى ان ينضج القرع. يرفع ويصفّى.

يخلط القرع المصفّى مع الزبيب وجوز الهند والمكسّرات ويضاف اليه نصف كمية الصلصة البيضاء. يُقلّب الكل جيداً.

تدهن صينية بالسمن. يصبّ فيها خليط القرع ويغطّى بما تبقّى من الصلصة ثم يدهن السطح بالبيض. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى تنضج الحلوى.

تقدّم ساخنةً او باردة.

الشوريك

حلوى بالحليب والسكر الناعم والبيض. يمكن تقديمها مزينة بالسمسم.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلث كاس من الزبدة
- ثلاثة ارباع كاس من السكر الناعم
- ملعقة كبيرة من خميرة البيرة
- ربع كاس من الماء الفاتر
- خمس كؤوس من الدقيق
- بيضتان
- كاس من اللبن (الحليب)
- بيضة مخفوقة للدهن

التحضير

يغلى اللبن مع الزبدة ونصف كأس من السكر الناعم. يرفع عن النار ويترك ليفتر.

تذوّب الخميرة في الماء الفاتر وتضاف الى اللبن الفاتر. يخفق البيض ويوزع عليه نصف كمية الدقيق مع الخفق المستمر. يصبّ فوقه مزيج اللبن ويضاف ما تبقى من الدقيق تدريجاً. يعجن الكل باليدين حتى تتشكّل عجينة لينة. تترك مدة ساعة لتختمر.

يقطّع العجين الى قطع بحجم حبة الليمون الحامض ثم الى دوائر صغيرة. تـرتب في صينية ويـدهن سطحها بـالبيض المخفوق ثم يوزع عليها ما تبقى من السكر الناعم وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة حتى تحمرّ.

تقدّم ساخنة.



المغـــرب

المغرب بلد زراعي. ارضه سخيّة بعطائها على مدى السنة وتوالي فصولها المنوّعة. والفلاح المغربي شهير بمهارته وقدراته على صيانة منتجات الارض وتطويرها. الفاكهة والخضر والثروة الحيوانية متوافرة بسخاء في المغرب العربي. ومثلها الاسماك وثمار البحر، لوقوع المغرب بين بحرين سخيّين وكون ارضه مروية بالانهار. من الصفات المميِّزة للطبخ المغربي كونه الوحيد بين اساليب الطبخ المنتشرة في الدول العربية، الذي يجمع المذاق الحلو والمالح والحامض في صنف واحد من الاطعمة، وغالباً ما يصادف الضيف على المائدة اطعمة مطبوخة يدخل في تركيبها السكر والعسل والفاكهة المجفّفة. ومن صفات المائدة المغربية كونها مزينة بصحون كبيرة، الوانها منسجمة مع الوان الطعام الذي يقدّم فيها. وتُلاحظ على المائدة المغربية اطباق عديدة واسعة التنوّع، تترأسها الاصناف الشهيرة كالمشويات والكسكس والبسطيلة وسائر الخضر المحشوة باللحم والارز والدجاج وسواها من المواد المغذية والشهية. كذلك انواع الطاجن، او اليخنة، وهي اصناف من الخضر تُطهى في قدر مخصّص لها، مصنوع من الفخّار المطلي ومصبوغ بالوان زاهية وجذابة. والطبخ المغربي معطّر ومطيّب كسائر انواع الطبخ الشرقي. وفي اسواق مدن المغرب وقراه انواع كثيرة من الاعشاب النضرة والمجفّفة، وكلّها ذات اريج زكي وشهي. لا بد من ذكر عنصرين مهمين على المائدة المغربية هما: الصلصات والسلطات. من اشهر الصلصات: «المقالي» واساسها زيت الزيتون، و«القدرة» المعدّة من الزبدة والبصل والبهارات المنوعة والزعفران، و«المهامر» وهي صلصة حمراء بين موادها الاساسية الفلفل الحلو والكمون. وتغتني هذه الصلصات حين تُزيَّن بالبقدونس المفروم والكزبرة والفلفل الحريف والثوم والبصل والزيتون وعصير الليمون الحامض وما شابه من المُطيِّبات. اما السلطات فمنها ما يصنع من مواد اولية نضرة، ومنها سلطات الخضر المسلوقة والمهروسة والتي تؤكل باردة.

الجزر بالزبيب

صنف من المقبلات بالجزر والزبيب والعسل. يكسبه الزعفران والزنجبيل نكهة خاصة. يقدّم الى جانب طبق رئيسي.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

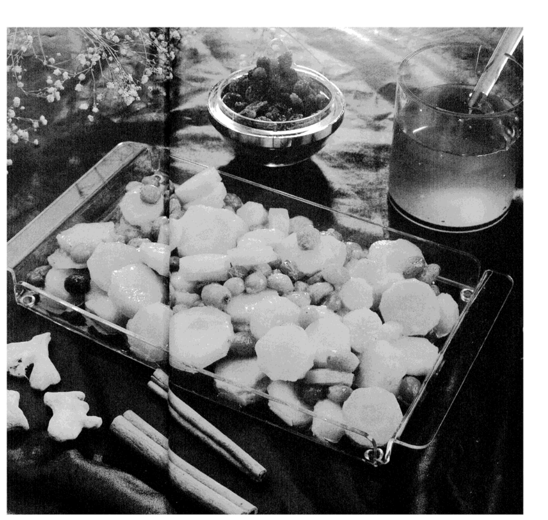
- كيلوغرام من الجزر
- ربع كيلوغرام من الزبيب او الكشمش
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- رشة من الزعفران
- فص من الثوم مدقوق
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كاس من العسل
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ثلاث كؤوس من الماء
- نصف كاس من زيت نباتي

التحضير

يغسل الجزر ويقشّر ثم يقطع الى حلقات.

يغسل الزبيب جيداً ويوضع مع الجزر في وعاء. يضاف الزيت والثوم والزنجبيل والزعفران والملح والماء ويترك على النار مدة ربع ساعة ثم يضاف العسل مع القرفة. يتابع الطهو مدة خمس دقائق حتى يتبخّر ماؤه ثم يقدّم.

الزعفران احد التوابل التي تستخدم لتحسين مذاق الاطباق، ولحفظ الاجبان. الهولنديون مثلاً لا يحفظون اجبانهم من دون زعفران ليقينهم بأن هذا الاخير يسهّل عملية هضم الجبن ويجعله خفيفاً على المعدة الحسّاسة.



تشوتشوكة

طبق من الفليفلة الخضراء مع الطماطم والبقدونس والكزبرة والثوم. يقدّم كصنف من المقبّلات مع اللحم المشـوي او الدجاج.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

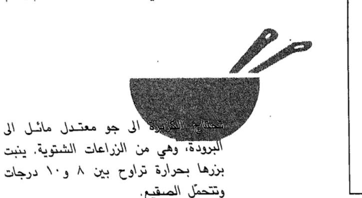
المقادير

- **كيلوغرام من الطماطم**
- **كيلوغرام من الفليفلة الخضراء**
- **حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً**
- **حزمة من الكزبرة مفرومة ناعماً**
- **اربعة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الكمّون**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة (الحرّة)**

التحضير

تُغسل الطماطم وتقشّر ثم تفرم ناعماً.

تُشوى الفليفلة الخضراء وتُقشّر. تقطّع الى قطع صغيرة وتخلط مع الطماطم والبقدونس والكزبرة والثوم. يوضع الخليط في مقلاة ويطهى على نار خفيفة مدة نصف ساعة مع التقليب المستمـرّ. ينثر البهـار والكمّون والفلفـل الاسود ومسحـوق الفليفلة الحرّيفة. يترك الكل يغلي حتى يتخثر الخليط ثم يقدّم.



تحتاج الكزبرة الى جو معتـدل مائـل الى البرودة، وهي من الزراعات الشتوية. ينبت بزرها بحرارة تراوح بين ٨ و١٠ درجات وتتحمّل الصقيع.

الخبـيزة

خبيزة مع البقدونس والكزبرة والفليفلة الخضراء. من المقبلات المغربية الشهيرة. تقدّم الى جانب اللحم المقلي او المشوي.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

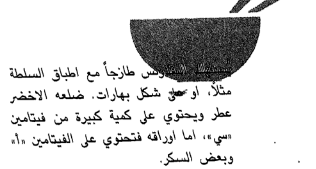
المقادير

- **اربع حزم من الخبيزة**
- **حزمة من الكزبرة**
- **ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الخضراء الحلوة المفرومة**
- **أربعة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **كاس من الماء**
- **ملعقة كبيرة من زيت الزيتون**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة**
- **نصف كاس من عصير الليمون الحامض**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **حزمة من البقدونس**

التحضير

تنقى الخبيزة. تغسل جيداً ثم تفرم.

تغسل الكزبـرة والبقدونس ثم يفـرم كل منهمـا ناعمـاً ويضاف الى الخبيزة مع الثوم والفليفلة الخضراء المفرومة وزيت الزيتون والكمون والملح ومسحوق الفليفلة الحرّيفة والماء. يترك الخليط يغلي على النار مدة عشر دقائق الى ان ينضج. يضاف عصير الليمون ويتابع الطهو مدة خمس دقائق. يقدم الطبق ساخناً أو بارداً.



يستعمل البقدونس طازجاً مع اطباق السلطة مثلاً، او على شكل بهارات. ضلعه الاخضر عطر ويحتوي على كمية كبيرة من فيتامين «سي»، اما اوراقه فتحتوي على الفيتامين «أ» وبعض السكر.

طبـق أولـ

حساء الملوخية بالخليع

حساء الباميا باللحم المقدّد، من الأطباق المغربية الأولى. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ثمانية، **مدة التحضير**: ربع ساعة، **مدة الطهو**: ساعة.

التحضير

يوضع الفول في وعاء. تضاف اليه قطع الخليع والبصل ورشة من الفلفل الأسود والزعفران والملح.

يغمر الخليط بالماء ويترك على النار مدة نصف ساعة. تغسل الباميا الخضراء. تزال أعناقها وتقطّع الى حلقات. تغلى الباميا اليابسة في وعاء صغير مدة عشر دقائق. تصفى وتضاف مع الباميا الخضراء الى الحساء.

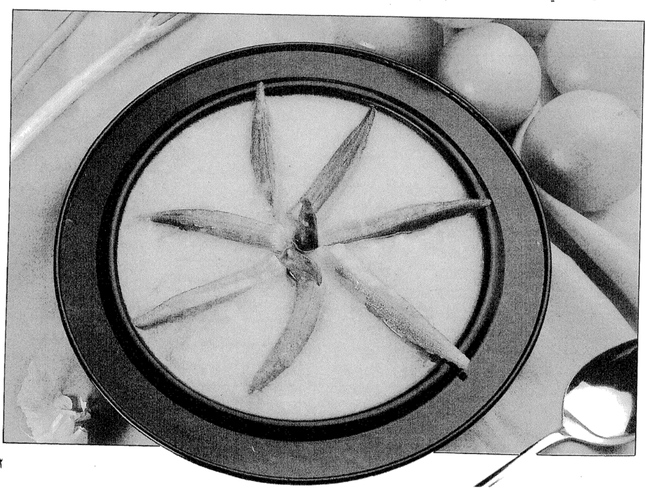
تحضر صلصة الطماطم كالآتي: تهرس حبة الطماطم ويضاف اليها الثوم ورشة من الزنجبيل والقرفة والفلفل الأسود والفليفلة المفرومة. يمزج الكل جيداً ويضاف الى الحساء. يترك يغلي مدة نصف ساعة ثم يقدّم.

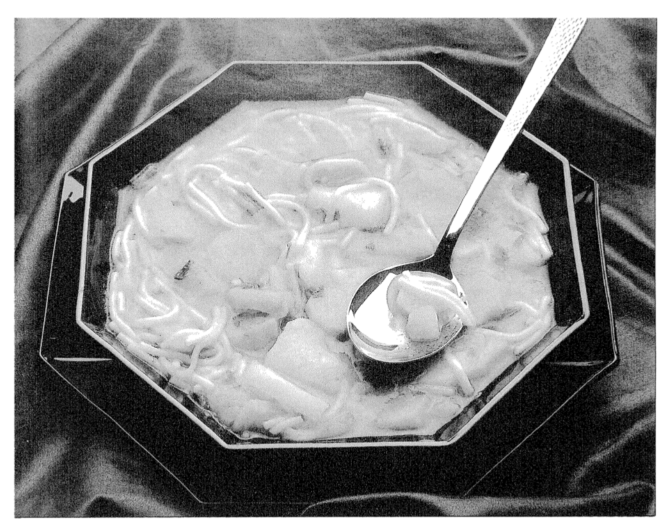
المقادير

- نصف كأس من الفول (الباقلاء) الجاف والمقشر
- كأس من الباميا (الملوخية) الجافة
- نصف كيلوغرام من الباميا (الملوخية) الخضراء
- ماء بحسب الحاجة
- حبتان من البصل مقطعتان الى أهلة
- أربع قطع من لحم المخزون (الخليع اي اللحم المقدّد)
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- رشة من الزعفران

مقادير صلصة الطماطم

- حبة من الطماطم
- فص من الثوم مدقوق
- رشة من الزنجبيل
- رشة من الفلفل الأسود
- رشة من القرفة (الدارسين)
- ربع حبة من الفليفلة الخضراء مفروم





حساء الخضر

حساء الخضر مع اللحم والشعيرية، من الاطباق المغربية الاولى. يعتبر غذاء كاملاً.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- حبتان من البصل
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كيلوغرام من الجزر
- نصف كيلو غرام من اللفت
- نصف كيلو غرام من البطاطا
- ربع كأس من الشعيرية
- نصف كيلو غرام من الطماطم
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران

التحضير

يغسل اللحم ويقطّع الى قطع صغيرة الحجم.

يملأ ثلثا وعاء بالماء ويوضع فيه اللحم. يترك يغلي على النار وترفع الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت على سطح المرق.

يقشّر البصل ويقطّع الى حلقات توزّع على اللحم مع ملعقة من الزبدة ورشة من الفلفل الاسود والملح والزعفران. يتابع الطهو مدة نصف ساعة الى ان ينضج اللحم.

تقشّر البطاطا والجزر واللفت. يقطّع كل منها الى مكعبات تضاف الى الوعاء لتغلي مع اللحم والمرق.

تهرس الطماطم وتخلط مع البقدونس. تضاف الى الحساء ويترك يغلي ثم توزّع عليه الشعيرية. يتابع الطهو مدة خمس دقائق اخرى.

يرفع الحساء ويقدّم ساخناً.

يمكن الاستعاضة عن اللحم بخلاصة الدجاج او خلاصة اللحم (مكعبات جافة).

حساء النخالة بالاعشاب

حساء النخالة بالكزبرة الخضراء والبقدونس. يقدّم الى جانب الاطباق الرئيسية.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من النخالة
- مكعب من مرق الدجاج او اللحم
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- أربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم او الكرفس
- عشر كؤوس من الماء

التحضير

يوضع الماء في وعاء على النار. يضاف اليه الثوم والملح والفلفل الاسود والزبدة والكزبرة والبقدونس. يترك يغلي مدة عشر دقائق ثم تضاف اليه النخالة ومكعّب الدجاج او اللحم. يتابع الطهو مدة ربع ساعة اخرى.

يقدّم الحساء ساخناً.

حساء الحريرة المراكشية

حساء من اللحم والعدس والحمّص والخضر. من الاطباق المغربية الاولى. يقدّم الى جانب الخبز الافرنجي المحمّص.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- حبتان من البصل مقطعتان الى حلقات
- كأس من الحمّص
- نصف كأس من العدس الاصفر
- نصف كأس من الفول اليابس والمقشّر (الباقلاء)
- فصان من الثوم مدقوقان
- ربع كيلوغرام من الطماطم
- كأس من الارز
- حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة مقطّعة
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة ناعماً
- حزمة من البقدونس او الكرفس مفرومة ناعماً
- رشة من الزنجبيل
- رشة من القرفة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران

التحضير

ينقع الحمّص مدة يوم كامل.

يغسل اللحم ويقطّع الى قطع صغيرة. يغمر بالماء ويترك على نار قوية حتى يغلي.

ترفع الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت على سطح المرق ثم يضاف الحمّص والبصل والملح والفلفل الاسود والزعفران. يترك الكلّ يغلي مدة نصف ساعة.

يغسل الارز جيداً ويضاف الى اللحم مع العدس والفول. تغسل الطماطم، تهرس جيداً وتخلط مع الثوم والقرفة والزنجبيل والفليفلة الخضراء والبقدونس والكزبرة ثم تضاف الى الحساء ويترك يغلي مدة نصف ساعة اخرى. يرفع عن النار ويقدّم ساخناً.

حساء اليقطين

حساء اليقطين باللبن الزبادي والارز والكريما. يقدّم الى جانب شرائح اللحم المقلية.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من اليقطين (القرع الاحمر)**
- **اربع كؤوس من اللبن (الحليب)**
- **نصف كأس من الماء**
- **ملعقة صغيرة من السكر**
- **ربع كأس من الارز**
- **ربع كأس من الكريما الطازجة**
- **ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً**
- **ملح بحسب الرغبة**

التحضير

يغسل اليقطين ويقشّر. ينـزع بزره ويقطّـع الى مكعبات صغيرة. يخلط في خلاط كهربائي مع نصف كأس من الماء. يطحن جيداً حتى يتشكّل مزيج متجانس وطري.

يسخّن اللبن في وعاء على النار. يغسل الارز ويضاف اليه مع ملعقة من السكر والملح ويترك حتى يغلي ثم يضاف اليه اليقطين المهروس ويحرّك باستمرار على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

تخلط الكريما الطازجة مع ملعقة من البقدونس وتضاف الى الحساء. يحرّك ويقدّم ساخناً.

حساء الافوكاتو

حساء الافوكادو باللبن الزبادي والنعناع الاخضر. من الاطباق المغربية الشهيرة. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **ست حبات من الافوكادو**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة**
- **ملعقة صغيرة من الزعفران**
- **ربع كيلوغرام من اللبن الزبادي**
- **ملعقة كبيرة من النعناع الاخضر المفروم**
- **ثماني كؤوس من الماء**

التحضير

يقشّر الافوكادو. ينزع لبّه ويهرس جيداً.

يوضع الماء في وعاء على النار. تضاف اليه الزبدة والملح والزعفران والفلفل الاسود. يترك يغلي مدة ربع سـاعة ثم يضاف الافوكادو. يحرّك ويترك مدة خمس دقائق اخرى.

يخلط اللبن الزبادي مـع النعناع. يصبّ في طبق عميق ويضاف اليه حساء الافوكادو الساخن ثم يخلط الكلّ جيداً. يقدّم الحساء ساخناً.

الافوكادو من الفاكهة الشهية التي تزرع في المنـاطق ذات المنـاخ المـائـل الى الحـارّ. يستعمل في تحضير اطباق عديدة في الكثير من البلدان، ويدخـل كمادة اسـاسية في بعض اطباق السلطة.

الكسكس بالجلبان

طبق من الكسكس مع البازلاء والكفتة المقلية. لذيذ الطعم وشهي الشكل. يمكن تقديمه الى جانب الصلصة الحرّيفة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الكسكس
- نصف كيلوغرام من حب البازلاء (الجلبان)
- نصف كيلوغرام من لحم البقر او الغنم المفروم
- بصلة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ست اوراق من النعناع الاخضر
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ملح وبهار وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي

التحضير

يغسل الكسكس، يصفّى جيداً وتفرّق حباته باليد ثم توضع في صينية مثقوبة (مصفاة) فوق وعاء يحوي ماءً مغلياً.

تغطى الصينية وتترك على النار الى ان تنضج حبات الكسكس ويتصاعد من بينها البخار. يوزّع عليها قليل من الزبدة ثم ترفع عن النار.

يفرم البصل ناعماً ويضاف اليه اللحم. يتبّل بقليل من الملح والبهار ويخلط جيداً حتى تتشكّل عجينة متماسكة من الكفتة تقطّع الى قطع صغيرة بحجم حبة الجوز وتقلى بالزيت الساخن حتى تحمرّ.

تسلق البازلاء في الماء المغلي ثم ترفع وتصفّى. يضاف اليها الزنجبيل والنعناع والفلفل الاسود وجوز الطيب والملح وملعقة كبيرة من الزبدة.

يترك الخليط على النار حتى ينضج. يخلط نصف كميته مع الكسكس. يرتّب على شكل هرم في طبق التقديم ويصبّ فوقه ما تبقى من خليط البازلاء ثم توزّع الكفتة المقلية على السطح. يقدّم الطبق ساخناً.



لحم بالطماطم والعسل

لحم بالطماطم والعسل، من الاطباق المغربية الشهيرة. يقدّم مزيناً بالسمسم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم
- كيلوغرام من الطماطم الناضجة
- حبتان من البصل مقطعتان الى حلقات
- ثلاثة فصوص من الثوم
- كأس من العسل
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من السمسم
- ربع كأس من زيت نباتي

التحضير

يغسل اللحم ويقطّع الى قطع صغيرة. يوضع في وعاء ويضاف اليه البصل والثوم والزنجبيل والزعفران والملح. يغمر الخليط بالماء ويترك على نار خفيفة مدة ساعة الى ان ينضج اللحم.

تغسل الطماطم وتقشّر ثم تقطّع الى قطع صغيرة توضع في مقلاة مع الزيت. وتترك حتى تغلي وتثخن. يوزّع عليها العسل والقرفة ويترك الكل على النار مدة عشر دقائق.

يصبّ خليط اللحم في طبق التقديم ويوزّع عليه خليط الطماطم والعسل. يزيّن الطبق بالسمسم ويقدّم.

ربع الخروف المحشي بالرز

لحم خروف محشو بالارز والنعناع والبقدونس. من الاطباق المغربية المميّزة. يقدم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كتف خروف يزن كيلوغرامين
- كأس من الارز
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- اربعة فصوص من الثوم
- حزمة من البقدونس
- بضع اوراق من النعناع الاخضر
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الارز ويسلق في الماء المملّح. يترك يغلي حتى يقارب النضج ثم يصفّى.

يفرم البقدونس والنعناع. يدق الثوم ويضاف مع البقدونس والنعناع الى الارز. تضاف ملعقة كبيرة من الزبدة مع الكمون والملح والفلفل ويخلط الكل جيداً. يوزع الخليط على اللحم وتلف الكتف. توضع في صينية وتدهن بالزبدة المتبقية. تُدخل إلى الفرن مدة ساعتين حتى تنضج.

يقدّم الطبق ساخناً.



كتف محلاة بالبرقوق

طبق من اللحم مع الزنجبيل والزعفران والعسل. يقدّم مع الخوخ.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من كتف الغنم
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- فصان من الثوم مفرومان
- كيلوغرام من الخوخ المجفّف (البرقوق)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- نصف كأس من العسل
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف كأس من السمسم (جلجان) المحمص
- نصف كأس من اللوز المقشّر والمقلي

التحضير

ينقع الخوخ مدة ساعتين ثم يصفّى.

يقطّع اللحم الى قطع صغيرة الحجم. يفرم البصل ويقلى في الزبدة. يضاف اليه الثوم واللحم والزنجبيل والملح والزعفران.

يوضع الخليط في وعاء ويغمر بالماء. يطهى على النار مدة ساعة حتى ينضج اللحم. يرفع من الوعاء ثم يضاف الخوخ، يطهى مدّة عشرين دقيقة، ثم يضاف العسل والقرفة. يترك يغلي مدة عشر دقائق. تعاد قطع اللحم إلى الخليط وتترك حتى تسخن.

يصبّ خليط اللحم في طبق التقديم. يوضع الخوخ في وسطه، ينثر عليه السمسم واللوز ويقدّم.



كويرات الفطر بالرز

كفتة بالبيض

كفته مع البيض ،والبقدونس والكزبرة والتوابل. من الاطباق المشهية. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ○ **عشر بيضات مخفوقة**
- ○ **ربع كيلوغرام من اللحم المفروم**
- ○ **بصلة**
- ○ **نصف كاس من زيت نباتي**
- ○ **كأس من الزيتون الأخضر أو الأسود**
- ○ **نصف حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً**
- ○ **نصف حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة ناعماً**
- ○ **ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل**
- ○ **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة (الدارسين)**
- ○ **ملعقة صغيرة من الملح**
- ○ **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود**

التحضير

يفرم البصل او يبشر. يخلط مع اللحم وقليل من الفلفل الاسود ونصف كمية البقدونس ثم يقطّع الخليط الى كرات صغيرة.

ينزع النوى من الزيتون ويقطّع. يخلط جيداً مع البيض المخفوق والملح والفلفل الاسود والزنجبيل والقرفة والكزبرة وما تبقّى من البقدونس ثم تضاف اليه الكفته.

يسخّن الزيت في قالب ويصبّ فيه الخليط دفعة واحدة. يترك يغلي في الفرن ثم تخفّف الحرارة ويتابع الطهو الى ان ينضج.

يرفع القالب عن النار ويترك حتى يبرد. يُقلّب في طبق التقديم ويقطّع الى قطع صغيرة.

يقدّم الطبق بارداً او ساخناً.

كويرات اللحم بالرز

كرات من اللحم بالارز والبقدونس والبصل والبيض. تقدّم الى جانب السلطة والمتبّلات.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ○ **كيلوغرام من لحم البقر المفروم**
- ○ **اربع حبات من البصل**
- ○ **ربع كيلوغرام من الارز**
- ○ **بيضتان**
- ○ **حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً**
- ○ **ملعقة صغيرة من الزعفران (ربع كيس)**
- ○ **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- ○ **ملح بحسب الرغبة**
- ○ **ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود**

التحضير

تفرم حبتان من البصل ناعماً. يخلط اللحم مع البصل والملح ونصف كمية البقدونس والزعفران والفلفل الأسود. يخفق البيض ويضاف الى الخليط.

يسلق الأرز حتى ينضج. يصفّى ويخلط مع اللحم والبصل ويعجن الكل جيداً حتى تتشكّل عجينة متماسكة، تقطّع الى كرات بحجم حبة الجوز وتترك جانباً.

تذوّب الزبدة في وعاء. يقطّع البصل المتبقي الى حلقات. تقلّب الزبدة مع ما تبقى من البقدونس والفلفل الأسود والزعفران والملح. يصبّ الماء ويترك المرق يغلي مدة ربع ساعة ثم تضاف اليه كرات اللحم.

يتابع الطهو الى ان يثخن المرق. يقدّم الطبق ساخناً.

قضبان الكفتة

كفتة بالبقدونس والنعناع والكزبرة والفليفلة الحلوة. تقدم مشوية مع الخبز وسلطة البصل والسمّاق.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المدهن
- نصف كيلوغرام من لحم البقر
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- حزمة من البقدونس
- عشر اوراق من النعناع الاخضر
- حزمة من الكزبرة
- حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة مقطعة الى قطع صغيرة
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود

التحضير

يفرم لحم البقر والغنم ويخلط جيداً.

يفرم البصل ناعماً ويعصر. يغسل البقدونس والكزبرة والنعناع. يفرم الكل ناعماً ثم يخلط مع اللحم. يضاف الملح وقطع الفليفلة الحلوة والبصل والفلفل الاسود والكمون والقرفة ويعجن الخليط حتى تتشكّل عجينة متماسكة من الكفتة.

تقطّع عجينة الكفتة الى كرات صغيرة تشكّ في اسياخ الشي على شكل نقانق ويضغط عليها باليد المبلولة بالماء. تشوى الكفتة على الفحم وتقلّب الى ان تحمرّ.

تقدّم ساخنة مع الخبز.

البسطيلة باللحم المفروم

رقائق من العجين محشوّة باللحم والبيض والتوابل. تقدّم مقلية ومزيّنة بالسكر الناعم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من رقائق عجينة البسطيلة (شبيه بالكلاّج)
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ست بيضات
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
- زيت نباتي للقلي
- نصف كأس من السكر الناعم
- صفار بيضتين
- سمن نباتي للقلي

التحضير

يُقلى اللحم المفروم في الزيت الساخن مع الملح والقرفة والزنجبيل والزعفران. يحرّك حتى يتغيّر لونه.

يخفق البيض ويضاف الى اللحم. يقلّب بسرعة بضع دقائق ثم يرفع عن النار.

يفتح كل قطعتين من رقائق البسطيلة على حدة ويوزّع على احداها مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشو وتغطّى بالقطعة الثانية. يضغط جيداً على اطرافها، تدهن بصفار البيض وتقلى بالسمن.

يحضّر ما تبقّى من الرقائق بالطريقة نفسها.

تغمس في السكر الناعم وتقدّم.



طاجن بالقلقاس

طبق من اللحم بالقلقاس والكزبرة والبقدونس. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم
- حبتان من البصل مقطعتان الى حلقات
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- حزمة من الكزبرة مفرومة
- ملعقة صغيرة من الزعفران
- حزمة من البقدونس مفرومة
- كيلوغرامان من القلقاس
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

التحضير

يقطّع اللحم الى قطع صغيرة الحجم ويضاف اليه الزيت والبصل والزنجبيل والزعفران. يغمر بالماء ويوضع على النار ثم يترك يغلي حتى ينضج اللحم ويثخن المرق.

يقشّر القلقاس ويقطّع الى مكعبات او الى شرائح. يغسل مرات عدّة ويضاف الى اللحم. تقلى الكزبرة مع الثوم وتوزّع على خليط اللحم والقلقاس. يتابع الطهو مدة نصف ساعة. ينثر البقدونس ويترك على النار مدة خمس دقائق اخرى.

يصبّ الخليط في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

طاجن الكتف بالبصل واللوز

طبق رئيسي من اللحم بالبصل واللوز. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من لحم كتف الغنم
- كيلوغرامان من البصل
- كأس من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- ملح وبهار
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
- ربع كيلوغرام من اللوز المقشّر
- حزمة من البقدونس مفرومة

التحضير

يقطع اللحم ويضاف الملح والبهار والزبدة والزنجبيل والقرفة ونصف كمية البصل المقطع إلى أهلة واللوز المقشر.

يغمر الخليط بالماء ويترك يغلي على النار مدة ساعة إلى أن ينضج اللحم. يرفع اللحم من الوعاء وتضاف حبات البصل المتبقية مع البقدونس والزعفران. يتابع الطهو مدة عشر دقائق إضافية، ثم يعاد اللحم إلى الوعاء حتى يسخن.

يقدّم الطبق ساخناً.

كويرات اللحم الملفوف بالسميدة

كرات من اللحم بالبيض والسميد. من الاطباق المغربية الرئيسية. تقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر
- اربع حبّات من البصل
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ثلاث بيضات مخفوقة
- حبتان من الطماطم مقطعتان الى قطع صغيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من بشر جوز الطيب
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- ملعقة صغيرة من الملح
- كاس من السميد الناعم (السميدة)
- كاسان من الماء
- ملعقة كبيرة من الزبدة

التحضير

يفرم اللحم ناعماً. تفرم حبتان من البصل وتضاف الى اللحم مع البقدونس والملح وبشر جوز الطيب والفلفل الأسود وبيضتين. يخلط الكل جيداً حتى تتشكّل عجينة الكفتة. تقطّع الى كرات بحجم حبة الجوز وتغمّس بالسميد وما تبقى من البيض المخفوق ثم تقلى في الزيت حتى تحمرّ، ترفع وتترك جانباً.

تذوّب الزبدة على النار في وعاء. يقطّع ما تبقّى من البصل الى حلقات تضاف مع الطماطم والماء والملح الى الوعاء.

يترك الكل حتى يغلي ويثخن المرق ثم تضاف كرات الكفتة. يتابع الطهو مدة عشر دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.

الباذنجان المشوي والمحشي

باذنجان محشوّ باللحم والبقدونس. يقدّم مشوياً الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من الباذنجان المتوسط الحجم**
- **ربع كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **حزمة من البقدونس او الكرفس مفرومة ناعماً**
- **أربعة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة**
- **بيضتان مخفوقتان**
- **ملعقة كبيرة من زيت نباتي**

التحضير

يغسل الباذنجان جيداً وتقسم كل حبة منه الى قسمين.

تدهن صينية بالزيت ويرتّب فيها الباذنجان (بحيث تكون جهة القشرة الى الاسفل). تدخل الى الفرن وتترك حتى يطرى لبّ الباذنجان.

يرفع اللبّ بملعقة ويخلط مع اللحم المفروم والبصل والثوم والملح والفلفل الأسود والبقدونس والبيض.

يحشى الباذنجان بالخليط وتعاد الصينية الى فرن متوسط الحرارة. تترك فيه مدة نصف ساعة حتى ينضج الباذنجان.

يقدّم الطبق ساخناً.



قالب القنبيط باللحم

طبق من القرنبيط والفليفلة. يحضّر مع اللحم والبصل. يقدّم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- حبة من القرنبيط متوسطة الحجم
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الكمّون
- اربع بيضات
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- حبة من الفليفلة الحمراء الحلوة مقطّعة الى قطع صغيرة الحجم
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

التحضير

تنزع اوراق القرنبيط الخضراء ثم يقطّع الى قطع صغيرة الحجم. يسلق بالماء المملّح مدة ربع ساعة ثم يصفّى ويهرس ويخلط مع قطع الفليفلة الحلوة والملح والكمّون وثلثي كمية البقدونس.

يقلى اللحم والبصل في ملعقة كبيرة من الزيت ويقلّب الخليط حتى يتغيّر لون اللحم ويجفّ ماؤه ثم يرفع عن النار وينثر عليه الملح والفلفل الاسود وما تبقّى من البقدونس.

تدهن صينية بملعقة من الزيت ويرتّب فيها نصف كمية خليط القرنبيط. يغطّى باللحم المقلي مع البصل ثم يوزّع عليه ما تبقّى من القرنبيط.

يخفق البيض ويوزّع على القرنبيط. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى يحمرّ سطحها.

يقدّم الطبق ساخناً.

الفلفل المحشي

فليفلة خضراء محشوة باللحم والارز والبقدونس والتوابل. تقدّم مع صلصة الطماطم المحضرة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الفليفلة الخضراء
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- كأس من الارز
- ملعقتان صغيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- بيضتان مخفوقتان
- كيلوغرام من الطماطم
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الصعتر
- زيت نباتي للقلي
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء

التحضير

يحمّر ثلثا كمية البصل في الزيت الساخن. يضاف اليه اللحم المفروم ويقلّب جيداً. يضاف اليه الملح ومسحوق الفليفلة الحمراء والفلفل الاسود ونصف كمية البقدونس ويخلط الكل جيداً.

يسلق الارز في الماء ويترك يغلي مدة عشر دقائق. يصفّى ويترك ليبرد ثم يخلط مع اللحم والبصل والبيض المخفوق.

تغسل الفليفلة، تقطع رؤوسها ويحتفظ بها جانباً. تحشى بالحشو المحضر، تغطى بالرؤوس المقطوعة وترتّب في صينية.

تهرس الطماطم في خلاط كهربائي ويضاف اليها الفلفل الاسود والصعتر والثوم المدقوق وصلصة الطماطم وما تبقى من البصل المفروم.

تغلى الصلصة في وعاء على النار بضع دقائق وتوزّع على الفليفلة المحشوة.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج الفليفلة. يقدّم الطبق ساخناً.



الكسكس بالخضر والدجاج

كسكس بالدجاج والخضر. من الاطباق المغربية الشهيرة.
يمكن تناوله مع الفلفل الحرّيف.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **دجاجة تزن كيلوغراماً ونصف**
- **حبتان من البصل مفرومتان ناعماً**
- **نصف كيلوغرام من الكسكس**
- **كيلوغرام من الجزر**
- **كيلوغرام من الكوسا**
- **نصف كيلوغرام من الطماطم**
- **كأس من الزبيب او الكشمش**
- **ربع كيلوغرام من الحمّص**
- **ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الزعفران**
- **حزمة من الكزبرة**
- **قليل من الزبدة وزيت نباتي للكسكس**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**

التحضير

يُنقع الحمّص في الليلة السابقة لطهوه.

تُغسل الدجاجة وتقطّع الى قطع صغيرة. تسخّن الزبدة في وعاء ويقلى فيها البصل حتى يحمرّ. تضاف اليه قطع الدجاج والحمّص والزعفران. يغمر الخليط بالماء ويترك حتى يغلي.

يصبّ الكسكس في مصفاة خاصة توضع فوق وعاء الدجاج ويترك لينضج على البخار. يضاف قليل من الزبدة والزيت الى الكسكس ويفرك باليد ثم ترفع المصفاة عن النار.

يغسل الجزر والكوسا والطماطم ويقطع طولياً. تفرم الكزبرة ناعماً ويغسل الكشمش. يضاف الكل الى الدجاج مع الملح والفلفل. يتابع الطهو حتى تنضج الخضر ويثخن المرق.

يصبّ الكسكس على شكل هرم في طبق التقديم. يوزّع عليه الدجاج والخضر. يسقى بالمرق ويقدّم ساخناً.

الشعيرية على البخار بالدجاج

شعيرية مع الدجاج والحمّص والبصل، من الاطباق المغربية الشهيرة. يقدّم الى جانب المقبّلات.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- **دجاجة تزن كيلوغراماً**
- **حبتان من البصل مقطعتان الى حلقات**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **كيلوغرام من الشعيرية الرقيقة**
- **نصف كاس من الحمّص المنقوع**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود**
- **نصف ملعقة صغيرة من الزعفران**
- **حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً**
- **ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)**

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطّع الى قطع صغيرة الحجم. تغمر بالماء في وعاء وتوضع على النار. يضاف اليها الحمّص والبصل وملعقة كبيرة من الزبدة والملح والفلفل الاسود والزعفران. يترك الكل يغلي حتى ينضج الدجاج ثم يضاف البقدونس المفروم وصلصة الطماطم ويترك يغلي مدة خمس دقائق. يصفّى الدجاج ويحتفظ بالمرق.

تسلق الشعيرية بالماء المملّح مدة عشر دقائق حتى تنضج. تصفّى ويوزّع عليها ما تبقّى من الزبدة. تخلط جيداً ويضاف اليها مرق الدجاج المحضّر. ترفع عن النار وتوزّع عليها قطع الدجاج مع الحمّص والبصل. يقدّم الطبق ساخناً.

الدجاج الصويري

دجاج بصلصة البيض مع الزيتون والبقدونس والكزبرة. يقدّم الى جانب الارز او السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **دجاجة تزن كيلوغراماً**
- **حبتان من البصل مقطّعتان الى حلقات**
- **فصّ من الثوم مفروم**
- **اربع ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الزعفران**
- **خمس بيضات**
- **ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً**
- **حزمة من الكزبرة مفرومة ناعماً**
- **نصف كاس من الزيتون الاسود**
- **زيت نباتي للقلي**

التحضير

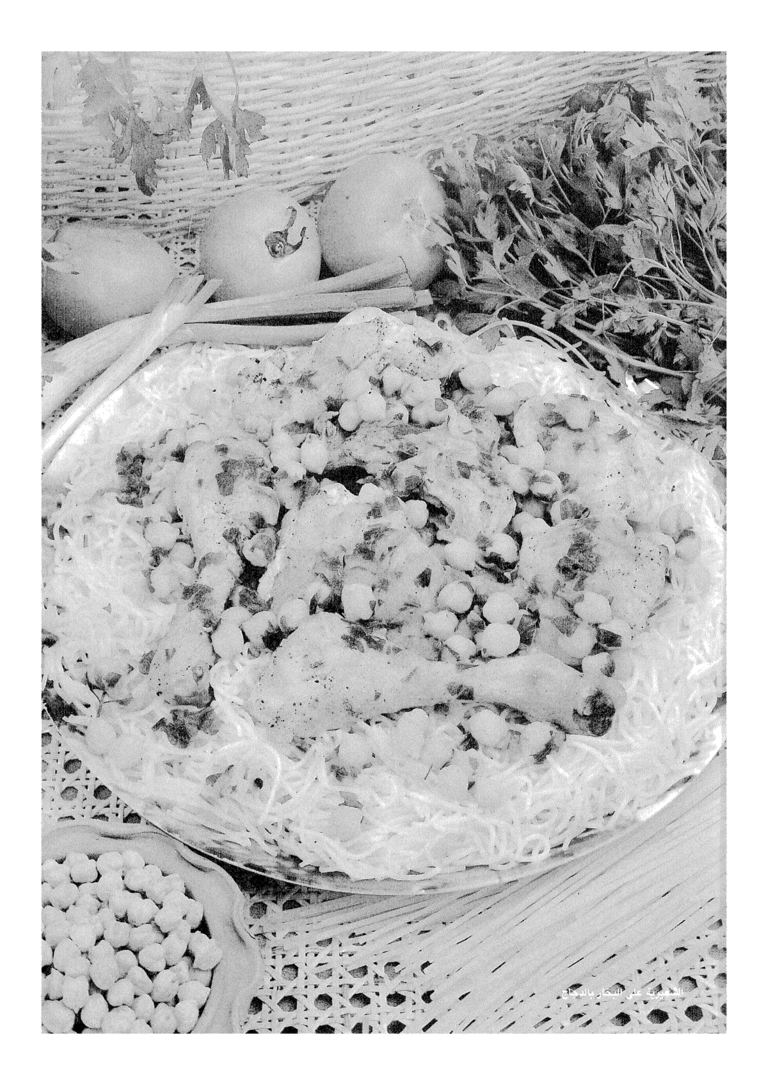
تغسل الدجاجة وتقطّع الى اربع قطع. تغمر بالماء ويضاف اليها الملح والزنجبيل والقرفة والزعفران والثوم والبصل وملعقتان كبيرتان من الزبدة.

يوضع الكل على النار مدة نصف ساعة حتى تنضج الدجاجة. ترفع وتصفّى ويحتفظ بالمرق جانباً. تقلى قطع الدجاج بالزيت الساخن وترتّب في صينية ثم تترك جانباً.

تحضر الصلصة كالآتي: يخفق البيض جيداً. يقطّع الزيتون ويخلط مع البيض ثم يضاف البقدونس والكزبرة وعصير الليمون وما تبقّى من الزبدة. يخلط الكل مع مرق الدجاج. يوضع على النار حتى يغلي وتثخن الصلصة.

توزّع الصلصة على قطع الدجاج وتدخل الى الفرن مدة ربع ساعة.

تقدّم ساخنة.



الشعيرية على البخار بالدجاج

حمام بمرق النعناع

طبق من الحمام بصلصة البيض والنعناع وعصير الليمون الحامض. يقدّم الى جانب الارز او السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- ستة طيور من الحمام
- حبتان من البصل مقطعتان
- رأس من الثوم صغير الحجم
- ربع ملعقة صغيرة من الكمّون
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- عودان من القرفة (الدارسين)
- كأس من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل

مقادير الصلصة

- عشر بيضات
- نصف ملعقة كبيرة من النشاء
- نصف كأس من مرق الدجاج
- عودان من القرفة (الدراسين)
- ربع كأس من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملح بحسب الرغبة
- حزمة من النعناع مفرومة ناعماً

التحضير

ينظّف الحمام ويغسل جيداً. يوضع في وعاء مع الزيت والبصل والثوم والقرفة والزنجبيل والكمّون والملح والفلفل الاسود. يغمر الخليط بماء مغلي ويترك على نار خفيفة مدة ثلاثة ارباع الساعة حتى ينضج الحمام ويتبخّر السائل.

يرفع الخليط مع الحمام ويوضع في وعاء.

تحضّر الصلصة كالآتي: يخفق البيض ويضاف اليه النشاء والقرفة والملح والزبدة ونصف كأس من خلاصة الدجاج وعصير الليمون والنعناع المفروم. توضع الصلصة على النار وتحرّك باستمرار منعاً لتشكّل الكتل. تترك على النار مع التحريك المستمرّ حتى تثخن ثم ترفع وتوزّع على الحمام. يقدّم الطبق ساخناً.



البسطيلة بالحمام السماني والفطر

رقائق من العجين محشوّة بطيور الحمام وصلصة البيض والفطر.

تقدم مزينة بالسكر الناعم والقرفة.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- عشرة طيور من الحمام (السُّمن)
- حبتان من البصل مقطعتان
- نصف كيلو غرام من الفطر
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
- نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب
- خمس بيضات
- عشرون قطعة من رقائق البسطيلة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كأس من السكر الناعم
- ملعقة كبيرة من القرفة

التحضير

تغسل طيور الحمام وتنظّف. توضع في وعاء مع ملعقة كبيرة من الزبدة والبصل المقطّع والفلفل الاسود والملح والزعفران. يغمر الكل بالماء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج الحمام. يرفع ويحتفظ بالمرق.

يقطع الفطر طولياً الى حلقات ويضاف الى المرق. يوضع على نار خفيفة ويحرك. يخفق البيض مع جوز الطيب ويوزع على الخليط يحرك بسرعة منعاً لتشكل الكتل. تترك الصلصة حتى تتخن ثم ترفع عن النار قبل ان تغلي.

تفتح رقائق البسطيلة وتحشى بالحمام وتوزع عليها الصلصة وتغطى بالرقائق الاخرى. يدهن سطح الرقائق بالزبدة المتبقية وتدخل الى الفرن حتى تحمرّ.

ترتب الرقائق في طبق التقديم ويرش عليها السكر الناعم مع القرفة.

بط محشي بالاسبانخ

بطة محشوّة بالسبانخ والبقدونس والكزبرة والجوز. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- بطة كبيرة
- نصف كيلوغرام من السبانخ
- نصف حزمة من البقدونس مفرومة
- نصف حزمة من الكزبرة مفرومة ناعماً
- كبد وقوانص البطة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الكريما
- نصف كأس من الجوز المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

التحضير

تغسل البطة جيداً. تنزع احشاؤها وتترك حتى تجفّ.

ينقّى السبانخ ويغسل ثم يفرم. يسلق مدة دقائق ثم يصفّى جيداً ويهرس.

يخلط البقدونس والكزبرة مع السبانخ ويضاف اليه الملح والفلفل والكريما.

يقطع الكبد والقوانص الى قطع صغيرة تضاف مع الجوز المفروم الى خليط السبانخ ثم يخلط الكلّ جيداً.

تحشى البطة بكمية من الخليط وتدهن جوانبها كافة بما تبقّى من الخليط حتى تكتسب اللون الاخضر. توضع في صينية مدهونة بالسمن، توزّع على سطحها الزبدة وتدخل الى فرن خفيف الحرارة. تترك فيه حتى تحمرّ. تقدّم ساخنة.



البسطيلة بالدجاج

رقائق من العجين محشوّة بالدجاج وصلصة البصل والبقدونس والبيض المسلوق. تقدّم مزيّنة بالسكر الناعم والقرفة.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثماني قطع من رقائق البسطيلة (شبيه بالكلاّج)
- دجاجة متوسطة الحجم
- خمس بيضات
- ربع كاس من زيت نباتي
- كيلوغرام من البصل مقطّع الى حلقات
- ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاثة عيدان من القرفة
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ربع كاس من السكر الناعم
- ملعقة صغيرة من القرفة (الدارسين)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

التحضير

يسلق البيض ويقشّر. يقطّع كل منه الى نصفين ثم يترك جانباً لحشو البسطيلة.

يغسل الدجاج ويقطّع الى اربع قطع توضع في وعاء مع الزيت والبصل والقرفة والملح والزنجبيل. يغمر الكل بماء مغلي ويترك الوعاء على النار حتى ينضج الدجاج ثم يرفع وينزع عظمه ويترك جانباً.

يضاف البقدونس الى مرق الدجاج المتبقّي ويترك على النار حتى يثخن المرق ويتبخّر معظم كميته.

تفتح رقائق البسطيلة. يوضع اربع منها في صينية وتدهن بقليل من الزبدة. ترتّب فوقها قطع الدجاج وتوزّع عليها صلصة البصل والبقدونس المتبقية ثم انصاف البيض. تغطّى بالرقائق الاربعة الاخرى وتدخل الى الفرن حتى تحمرّ. تقلب وتحمّر على الجهة الثانية. تزيّن الرقائق بالسكر الناعم مع القرفة وتقدّم ساخنة.



السماني بالزبيب

فراخ الحمام بالبرقوق

فراخ من الحمام بالبصل والقرفة والزعفران. تقدّم مع الخوخ الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الخوخ المجفّف (البرقوق)
- ستة فراخ من الحمام (السمُّن)
- بصلة مقطعة الى حلقات
- بضع حبات من البصل صغيرة الحجم
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- فصان من الثوم
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ست كؤوس من الماء

التحضير

تغسل الفراخ. تنزع احشاؤها وتجفّف. تسخّن ملعقة كبيرة من الزبدة في مقلاة وتقلى فيها حلقات البصل حتى تذبل ثم يضاف اليها الثوم والملح والفلفل الاسود والزعفران والقرفة والفراخ. يقلّب الكل مدة عشر دقائق. يصبّ الماء ويترك يغلي مدة ثلاثة ارباع الساعة الى ان تنضج الفراخ.

ينقع الخوخ مدة ساعتين ثم يرفع ويغسل. يقلى مع حبات البصل في ما تبقى من الزبدة. يضاف اليه الماء الملّح ويترك على النار الى ان ينتفخ.

يُرفع ويوضع في طبق التقديم وترتب في وسطه فراخ الحمام. يزين بالبقدونس المفروم ويقدم ساخناً.

السماني بالزبيب

طيور السمُّن بصلصة البصل والثوم والكريما. تزيّن بالزبيب وتقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- عشرة طيور من السمُّن
- حبتان من البصل مقطعتان الى حلقات
- فصّان من الثوم
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كأس من الزبيب
- ملعقتان كبيرتان من الكريما
- ملعقة كبيرة من السمسم

التحضير

تُغسل الطيور جيداً. توضع في وعاء وتغمر بالماء. يضاف البصل والثوم والملح والفلفل والزبدة. تترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى تنضج الطيور. ترفع من الوعاء ويحتفظ بالمرق. تضاف اليه الكريما وتحرّك جيداً حتى تثخن الصلصة.

يغسل الزبيب ويصفّى. يقلى بالزبدة بضع دقائق ثم يرفع عن النار.

ترتب الطيور في طبق التقديم وتزيّن بالزبيب ثم توزّع عليها الصلصة والسمسم.

يقدّم الطبق ساخناً.

موطن الخوخ الاصلي هو بلاد فارس ومنها انتقل الى البلدان المجاورة. كان الخوخ اولى غنائم الاوروبيين في حروبهم القديمة، فاستقدموه الى بلادهم واعتنوا بزراعته.

المورقات بالدجاج والفطر

رقائق من العجين محشوّة بالدجاج والفطر والبقدونس والبيض.

تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة تزن كيلو غراماً
- ثلاثون قطعة من رقائق عجينة البسطيلة او البورك الصيني
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ربع كيلوغرام من الفطر
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- بيضة
- صفار بيضتين
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- زيت نباتي للقلي

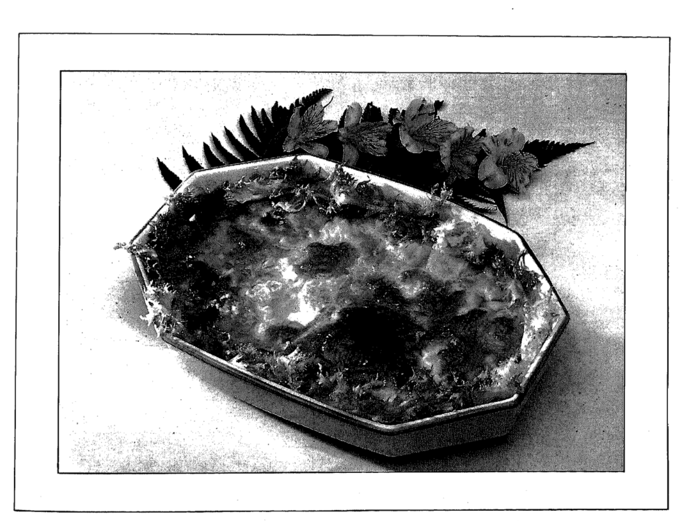
التحضير

تغسل الدجاجة وتقطّع الى اربع قطع. تغمر بالماء وينثر عليها الملح والفلفل الاسود. تسلق مدة نصف ساعة الى ان تنضج. ينزع عظمها وتقطّع الى قطع صغيرة.

يغسل الفطر ويقطّع الى قطع صغيرة. تخفق البيضة مع الملح والفلفل الاسود. يخلط الدجاج مع البقدونس والبصل والفطر والزبدة والبيض المخفوق.

يوزع مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشو على كل قطعة من رقائق البسطيلة. تثنى اطرافها وتلفّ جيداً. تغطّس بصفار البيض وتقلى بالزيت الساخن حتى يحمرّ لونها. تقدّم ساخنة.

يمكن وضع طبقة من عجينة البسطيلة في صينية بعد دهنها بالزيت، ثم يوزّع الحشو فوقها ويغطى بطبقة ثانية من العجين. يتم إدخال الصينية إلى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة.



قضبان الدجاج

دجاج بصلصة الثوم والبقدونس والزيت والكمّون. يقدّم مشوياً الى جانب البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الدجاج
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الكمّون
- حزمة من البقدونس مفرومة

التحضير

يُغسل الدجاج ويُنزع عظمه. يقطّع الى قطع صغيرة ثم يضاف اليه الثوم والبقدونس المفروم والفلفل والكمّون والملح والزيت. يخلط الكل جيداً ويترك منقوعاً مدة ساعة.

تشكّ قطع الدجاج في اسياخ الشي ثم تشوى على الفحم وتقدّم.

دجاج بالتشوتشوكة

طبق من الدجاج مع الفليفلة الخضراء المشوية والطماطم والكزبرة والبقدونس والثوم. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الدجاج
- حبتان من البصل مقطعتان
- فصّان من الثوم
- نصف كاس من زيت نباتي
- حزمة من الكزبرة مفرومة
- ملح بحسب الرغبة
- اربع كؤوس من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود

مقادير التشوتشوكة

- كيلوغرام من الطماطم
- كيلوغرام من الفليفلة الخضراء
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- حزمة من الكزبرة مفرومة ناعماً
- أربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة (الحرّة)
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح وبهار وفلفل أسود بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الدجاج ويقطع الى قطع صغيرة ثم يجفّف. يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل. يضاف اليه الدجاج والكزبرة والثوم والملح والفلفل الاسود والماء. يقلّب الخليط ويغطى الوعاء. يترك على النار مدة ثلاثة ارباع الساعة الى ان ينضج الدجاج ويتبخّر السائل.

تحضّر التشوتشوكة كالآتي: تغسل الطماطم وتقشّر وتفرم ناعماً. تشوى الفليفلة الخضراء. تقشّر وتقطع الى قطع صغيرة تخلط مع الطماطم والبقدونس والكزبرة والثوم. يوضع الخليط في مقلاة ويطهى على نار خفيفة مدة نصف ساعة مع التقليب المستمر. ينثر عليه البهار والكمون والفلفل الاسود ومسحوق الفليفلة الحرّيفة.

يترك الكل يغلي حتى يتبخّر السائل.

تقدّم التشوتشوكة مع الدجاج المقلي.

يقدّم الطبق ساخناً.

دجاج بالتين الاخضر

دجاج بالتين الاخضر والزعفران والزنجبيل والعسل. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من التين الاخضر او الجاف
- دجاجة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- حبتان من البصل مقطعتان الى حلقات
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كأس من العسل
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ست كؤوس من الماء

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطّع الى قطع صغيرة الحجم. تسخّن الزبدة في وعاء ويقلى فيها البصل حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف اليه قطع الدجاج والثوم والزعفران والزنجبيل والملح والماء. يترك الكل على النار مدة نصف ساعة الى ان ينضج الدجاج ويتبخّر معظم كمية السائل.

يضاف العسل والقرفة الى قطع الدجاج ويتابع الطهو مدة عشر دقائق ثم يضاف التين الاخضر. يترك الكل مدة عشر دقائق اخرى حتى ينضج التين.

يقدّم الطبق ساخناً.

الدجاج بالقسطل

دجاج بالكستناء والعسل. من الاصناف المغربية المشهية. يقدّم الى جانب الاطباق المتبّلة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- نصف كيلوغرام من الكستناء (القسطل)
- ربع كأس من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الزعفران
- نصف كأس من العسل
- حبتان من البصل مقطعتان الى حلقات
- فصّان من الثوم

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطّع الى اربع قطع.

توضع الزبدة في وعاء ويضاف الدجاج والبصل والثوم والزنجبيل والزعفران والملح. يغمر الخليط بماء مغلي ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة الى ان ينضج الدجاج.

تقشر الكستناء وتضاف الى الخليط. يترك على النار مدة عشر دقائق حتى ينضج ثم يضاف العسل ويترك مدة خمس دقائق حتى يشتدّ الخليط قليلاً.

يقدّم الطبق ساخناً.

عرف التين منذ اقدم العصور، فاستعمله الفينيقيون غذاءً ودواءً، اما الفراعنة فاتخذوه علاجاً لآلام المعدة. وجاء العلم الحديث ليكرّس اهمية التين في البرامج الغذائية مظهراً منافعه العديدة ومشجعاً على استهلاكه كونه مصدراً جيّداً للفيتامينات «أ» و«ب» و«سي» ولاحتوائه على نسبة عالية من الحديد والكلس والنحاس.



سمك بالتشرميلة

سمك بصلصة الخل والزيت والبقدونس والكزبرة والكمون.

يقدم الى جانب اطباق السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- سمكة متوسطة الحجم
- رأس من الثوم مقشر ومدقوق
- حزمة من البقدونس
- حزمة من الكزبرة
- ملعقة كبيرة من الكمون
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- كأس من الخل
- كأس من زيت نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من الزبدة

التحضير

يغسل البقدونس والكزبرة ويفرمان ناعماً. يضاف اليهما الثوم والملح والكمون والفلفل والزيت والخل. يخلط الكل جيداً ويوضع في وعاء على نار خفيفة ثم يرفع قبل ان يغلي.

تزال حراشف السمكة والاحشاء. تغسل السمكة بالماء وتملّح ثم تدهن بنصف كمية خليط الكزبرة والثوم من جوانبها كافة وتوضع في صينية مدهونة بالزبدة. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج.

توضع السمكة في طبق التقديم. يسخّن ما تبقى من خليط البقدونس والكزبرة ويوزع عليها مع عصير الليمون.

يقدم الطبق ساخناً.

تستعمل التشرميلة مع انواع السمك كالسلطان ابراهيم وسمك السردين والبوري الصغير الحجم وسمك الشايل المقطع الى قطع صغيرة.



السردين بالبطاطا

السردين بالبطاطا

طبق من سمك السردين مع كرات البطاطا بالبيض والبقدونس والكزبرة. يقدم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من سمك السردين
- ربع كيلوغرام من البطاطا
- نصف حزمة من البقدونس
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف حزمة من الكزبرة
- بيضتان مخفوقتان
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحرّيفة

التحضير

يغسل السمك، تنزع حراشفه ورأسه واحشاؤه ويغسل جيداً ثم يوضع في مصفاة ويملّح.

يغسل البقدونس والكزبرة ويفرمان ناعماً. تسلق البطاطا، تقشّر وتهرس. تخلط مع البقدونس والكزبرة والكمون ومسحوق الفليفلة الحرّيفة والبيض المخفوق والملح.

يعجن الخليط جيداً ويقطّع الى كرات تقلى في الزيت الساخن ثم يقلى السمك ويقدّم ساخناً مع الكرات المقلية.

السمك المحشي بالكسكس

سمك محشو بالكسكس واللوز والزبيب والتوابل. من الأطباق المغربية الشهيرة. يقدّم مع الصلصة المحضّرة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- سمكة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- ربع كيلوغرام من الكسكس
- ربع كاس من اللوز المقشّر والمقلي
- نصف كأس من الزبيب
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- كأسان من الماء
- ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كاس من زيت نباتي
- ربع كاس من السكر
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الكسكس جيداً. يصفّى ويترك في المصفاة. يحرّك باستمرار (كي لا تلتصق حبات الكسكس ببعضها). يغلى الماء في وعاء وتوضع فوقه المصفاة ويترك على النار حتى يتصاعد البخار من بين حبات الكسكس.

يفرم اللوز المقلي. يغسل الزبيب ثم يصفّى. يضاف نصف كميته الى الكسكس مع اللوز المفروم والقرفة والزنجبيل والزعفران والملح ويخلط الحشو جيداً.

تغسل السمكة وتنزع حراشفها واحشاؤها وخياشيمها. تحشى بالحشو المحضر وتوضع في صينية مدهونة بالزبدة.

تحضر الصلصة كالآتي: يصب كأسان من الماء في وعاء. يضاف إليه السكّر والزبيب المتبقّي والقرفة ونصف كأس من الزبيب ويترك يغلي على النار مدة خمس دقائق.

يوزّع نصف كمية الصلصة على السمكة، تُدخل الى الفرن مدة نصف ساعة حتى تنضج. ترتّب في طبق التقديم وتزيّن بما تبقّى من الصلصة. تقدّم ساخنة.

طاجن القمرون

قريدس بالبقدونس والثوم والتوابـل، من الاطباق البحـرية المشهية. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

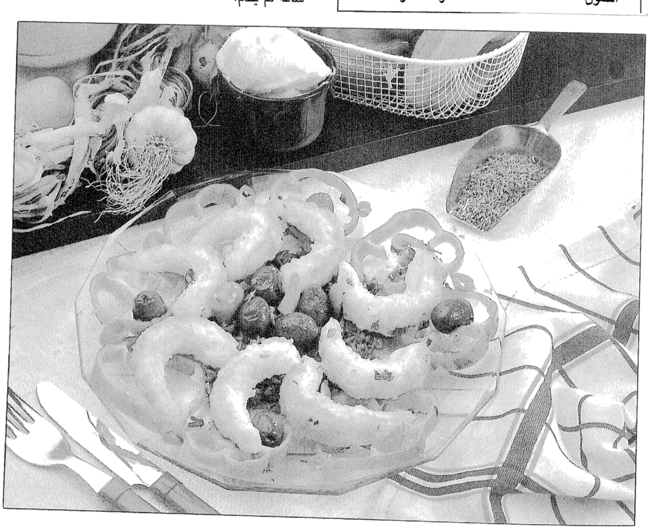
المقادير

- **كيلوغرام من القريدس (القمرون)**
- **ستة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ملح ومسحوق فليفلة حمراء حرّيفة بحسب الرغبة**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة**

التحضير

يغسل القريدس ويقشر. ينزع الخيط الاسود عن ظهره ويعاد غسله ثم يترك جانباً.

تسخّن الزبدة في وعاء ويقلى الثوم والبقدونس ومسحوق الفليفلة الحرّيفة والحلوة والكمون والملح. يضاف القريـدس ويخلط الكل جيداً. يقلب الخليط على نار خفيفة مدة ربـع ساعة ثم يقدّم.



البسطيلة بالقمرون والفطر

رقائق من العجين محشوّة بالقريدس والفطر والبصل. من الأطباق المغربية المشهية. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من القريدس (القمرون)
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من الفطر مقطّع الى شرائح
- ضلعان من البصل الاخضر مقطعان
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كأسان من اللبن (الحليب)
- ربع ملعقة كبيرة من بشر جوز الطيب
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- مغلف من رقائق العجين الجاهزة (شبيهة بالكلاج)

التحضير

يُغسل القريدس. يقشّر وينظّف ثم يسلق ويصفّى.

تسخّن ملعقة من الزبدة ويقلى فيها القريدس والبصل والفطر مدة عشر دقائق.

تسخّن ملعقة كبيرة من الزبدة. يضاف اليها الدقيق ويحرّك جيداً ثم يضاف بشر جوز الطيب والفلفل واللبن. يحرّك المزيج بسرعة حتى يثخن ثم يرفع عن النار ويضاف اليه خليط القريدس.

تمدّ نصف كمية رقائق البسطيلة. يوزّع عليها الحشو المحضّر وتغطّى بالرقائق المتبقية. ترتّب في صينية ويصبّ فوقها الزيت وتدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ سطحها ثم تقدّم.

كويرات السمك

كرات من السمك بصلصة الطماطم والثوم والكمون. تقدم الى جانب السلطة او الارز.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من سمك الكولان
- بيضتان
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
- حبتان من البصل مقطعتان
- كأس من زيت نباتي
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقطع الى قطع صغيرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- كأس من الماء

التحضير

تغسل السمكة، تقشّر وتفرم في فرامة اللحم.

تخفق البيضتان مع الفلفل الاسود والزعفران والملح ويضاف المزيج الى السمك المفروم. يخلط الكل جيداً حتى تتشكل عجينة متماسكة. يقطع السمك الى كرات بحجم حبة الجوز وتترك جانباً.

يسخن الزيت في وعاء على النار ويقلى فيه البصل حتى يحمرّ ثم تضاف الطماطم والثوم والكمون والفلفل والماء. يترك الكل حتى يغلي ثم تضاف كرات السمك. يتابع الطهو مدة نصف ساعة مع التحريك من وقت الى آخر حتى تنضج كرات السمك.

يقدم الطبق ساخناً.

الغريبة بالسميد

غريبة بالسميد، يكسبها الهال نكهة لذيذة. يمكن تقديمها مزينة بالزبيب.

الكمية: خمسون قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من السميد الناعم
- ملعقة صغيرة من الخميرة
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ست بيضات مخفوقة
- كأس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- كأسان من السكر الناعم
- ملعقة كبيرة من الزبدة

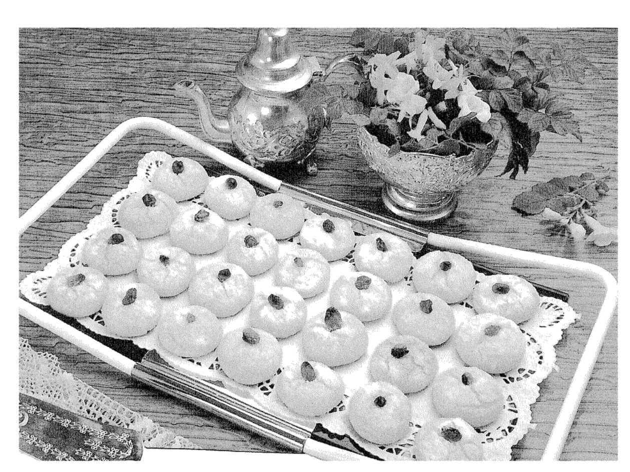
التحضير

تذوّب الخميرة مع السكر في قليل من الماء الفاتر. تغطى وتترك تختمر في مكان دافىء.

يخلط السميد مع الزيت والبيض وماء الزهر والهال والفانيليا. يعجن الكل حتى تتشكّل عجينة متماسكة ورخوة نسبياً.

يقطع العجين باليد المبلولة بالماء (او المدهونة بالزيت) الى قطع بحجم حبة الجوز وتضغط قليلاً باليد. يرش السكر الناعم في صينية وتغمس فيه القطع ثم ترتّب في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة (بحيث يكون السطح المغطى بالسكر نحو الاعلى) يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة.

تقدّم الغريبة باردة.



البسطيلة بالكريما

رقائق من العجين محشوّة بالكريما. تقدم كحلوى مغذية بعد وجبة خفيفة.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

o عشر رقائق من البسطيلة (شبيه بالكلاج)	o بياض ثلاث بيضات
o نصف كأس من اللوز	o كاسان من اللبن (الحليب)
o ملعقة كبيرة من الدقيق	o نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
o ملعقتان كبيرتان من السكر	o ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
o ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر	o اربع ملاعق كبيرة من الزبدة

التحضير

يغلى اللوز قليلاً. يقشّر ويقطّع طولياً ثم يحمّص بالزيت الساخن ويصفّى. يخلط بياض البيض مع الدقيق والسكر والباكينغ باودر. تنثر عليه الفانيليا ويخفق بخفاقة كهربائية. يغلى اللبن جيداً ويضاف الى مزيج البيض. يوضع الكل على النار ويحرك حتى يتجانس ويصير كالكريما. يرفع عن النار ويترك ليبرد.

تحشى كل قطعة من رقائق البسطيلة بمقدار ملعقة كبيرة من الكريما وينثر عليها قليل من اللوز. تثنى اطرافها وتلف على شكل مستطيل. ترتب في صينية مدهونة بالزبدة. توزّع على سطحها الزبدة وتدخل الى الفرن مدة نصف ساعة حتى تحمرّ.

تقدّم ساخنة او باردة بحسب الرغبة.

يمكن مزج ملعقتين كبيرتين من السكر في ملعقة من الماء. يحرك المزيج على النار حتى يذوب السكر ويحمرّ لونه. يترك بضع دقائق ليبرد قليلاً ثم يوزّع على البسطيلة.

الحلواء الجافة بالزبيب واللوز

صنف من الحلويات باللوز والزبيب. يقدّم على شكل حلقات مزيّنة بالسمسم.

الكمية: عشرون قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

o ثماني بيضات	o ربع كيلوغرام من اللوز المقشّر
o ربع كيلوغرام من السكر	o كأس من الزبدة
o ملعقة كبيرة من الخميرة الجافة	o ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
o نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا	o كيلوغرامان من الدقيق
o ربع كيلوغرام من الزبيب	o نصف كيلوغرام من السمسم (الجلجان)

التحضير

يخفق البيض مع الفانيليا والسكر. تذوّب الخميرة وتضاف الى المزيج ثم يخفق الكل جيداً.

يقلى اللوز ويطحن ثم يضاف مع الزبيب والزبدة المذوبة واللبن الى مزيج البيض.

يفرك الكلّ باليدين حتى يتجانس. يضاف اليه الدقيق تدريجاً ويعجن حتى تتشكّل عجينة متماسكة.

يترك العجين جانباً ليختمر ثم يقطّع على شكل اسطواني. ينثر عليه السمسم ويرتّب في صينية ثم يدخل الى فرن متوسط الحرارة الى ان يحمرّ سطحه.

تخرج الحلواء من الفرن وتترك لتبرد ثم تقطّع الى حلقات وتقدّم.



البسطيلة بالكريما

حلاوى جوز الهند

حلوى بجوز الهند والبيض والسكر. لذيذة الطعم وشهية الشكل. تقدّم مع شراب البرتقال او الشمام.

الكمية: عشر قطع، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من مسحوق جوز الهند
- كأسان من السكر
- بيضتان مخفوقتان
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا

التحضير

يخلط جوز الهند جيداً مع البيض المخفوق والسكر والفانيليا حتى تتشكّل عجينة متماسكة. تترك جانباً مدة نصف ساعة لترتاح ثم تقطّع الى قطع بحجم البيضة. ترتّب في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً.

ترتّب القطع على شكل هرم وتقدّم.

المورقات بالعسل

رقائق من العجين باللوز والسكر، من الحلويات الشهية. تقدّم مع العسل مزينة بالسمسم.

عدد الاشخاص: عشرون، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

- عشرون قطعة من رقائق عجين صيني (البريوات)
- نصف كيلوغرام من اللوز
- ربع كيلوغرام من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر
- ربع كيلوغرام من الزبدة
- كأس من زيت نباتي
- ربع كاس من السمسم
- نصف كأس من العسل

التحضير

يغسل اللوز. يغلى قليلاً في الماء. يصفّى ويقشر ثم يفرم ويخلط مع السكر وماء الزهر. تذوّب الزبدة وتضاف الى الخليط حتى يطرى السكر واللوز.

يوزع مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشو على كل قطعة من رقائق العجين. تثنى من الجانبين وتلفّ بشكل مستطيل.

يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى الرقائق الواحدة تلو الاخرى ثم ترتّب في طبق. يوزع عليها العسل ثم السمسم.



للعسل خاصية تبقى حتى اليوم مجهولة من البعض، هي قدرته على حفظ اللحم من دون ان يتسرب اليه الفساد. اجريت تجارب عديدة أثبتت ان العسل يحوي مواد مبيدة للجراثيم تفرزها النحلة العاملة.



غريبة باللوز

غريبة باللوز من الحلويات المغربية اللذيذة والسريعة التحضير. تقدّم باردة مع الشرابات.

الكمية: عشرون قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من اللوز**
- **كأسان من السكّر الناعم**
- **ثلاث بيضات**
- **بشر نصف ليمونة حامضة**
- **رشة من الفانيليا**
- **ملعقة كبيرة من الخميرة**

التحضير

يقشر اللوز ويطحن.

يخفق البيض مع السكّر حتى يصبح المزيج هشاً. يضاف بشر الليمون والفانيليا. يحرك الكل جيداً ثم تضاف الخميرة. يعجن الكل حتى يصبح العجين متماسكا.

تُدهن اليدان بالزبدة ويقسم العجين إلى كرات بحجم حبة الجوز. تسطّح الكرات قليلاً ثم تغطس بالسكّر الناعم.

توضع في صينية مدهونة بالزبدة، وتدخل إلى فرن متوسط الحرارة مدة عشرين دقيقة.

البسطيلة بالشعيرية

رقائق من العجين محشوّة بالشعيرية واللوز، من الحلويات المغربية اللذيذة. تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **عشر كؤوس من اللبن (الحليب)**
- **ربع كيلوغرام من السكر**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة**
- **كأس من اللوز**
- **رشة من الملح**
- **نصف كأس من الزبدة**
- **كيلوغرام من الشعيرية الرقيقة**
- **عشرون قطعة من رقائق العجين (البسطيلة)**
- **كأس من اللوز المقشر**

التحضير

يخلط اللبن مع السكر والملح والقرفة وملعقتين كبيرتين من الزبدة. يُغلى على النار وتضاف اليه الشعيرية تدريجاً. يحرّك ويترك مدة ثلث ساعة على نار خفيفة الى ان تنضج الشعيرية ويجفّ اللبن ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.

تُحشى كل قطعة من رقائق البسطيلة بمقدار ملعقتين كبيرتين من الحشو.

تثنى أطراف الرقائق. تلفّ بشكل مستطيل ويوزّع عليها ما تبقى من الزبدة واللوز ثم ترتب في صينية مدهونة بالزبدة. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه مدة نصف ساعة حتى يحمرّ سطحها. تقدّم ساخنة.





تونس

كانت تونس عبر اجيال ممرّاً لفاتحين وغزاة من شعوب مختلفة، فاختلطت عاداتهم وتقاليدهم بنمط حياة السكان الاصليين. الطبخ التونسي هو احد نتائج هذا الاختلاط الحضاري، ومنه اكتسب تنوُّعه وغناه وخصائصه المميّزة.

من ابرز معالم الطبخ التونسي استعمال التوابل بسخاء لتطييب نكهة ورائحة اللحوم والاسماك والخضر، واكسابها الواناً جذابة.

وينفرد الطبخ التونسي بنوعية قيمته الغذائية التي استقطبت اهتمام الاختصاصيين وكانت موضوعاً لعدة دراسات علمية، شهدت على غناه بالوحدات الحرارية والمواد الباعثة للنشاط والقوة. من ابرز هذه المواد، التوابل في الاطعمة والعسل والفاكهة المجففة في اصناف الحلوى. لا بد من نصيحة لمن يرغب في تجريب الوصفات التونسية للمرة الاولى: هناك توابل حرّيفة وقوية المذاق قد لا يتحملها من لم يتعوّد تناولها، والافضل استعمالها بكميات قليلة، على ان يضيف منها من يرغبها الكمية التي تناسبه في اثناء تناوله الطعام.

ابرز الاصناف المحبّبة في المطبخ التونسي المقبلات التي تُقَدَّم في صحون صغيرة، وتكون موادها الاولية جد منوعة. ويفخر المضيف التونسي بتقديم اكبر عدد ممكن من هذه الصحون المشهية. وتسبق المقبلات صحون صغيرة تحوي الفستق والبندق واللوز وسائر المكسرات الفاخرة المحمّصة والمملّحة. ومن شواطىء تونس المديدة يغتني المطبخ بانواع من الاسماك وثمار البحر. ولعل اطرف الاصناف هو السمك المشوي في الهواء الطلق والمقدم مع انواع الصلصات الغنية بالتوابل. الدجاج قد يحتلّ مكان اللحم في انواع كثيرة من اليخنة. واللحوم اساس لاطباق شهيرة عالمياً اهمها المشاوي واللحوم المرافقة لحساء الملوخية واصناف الكسكس. ولكون تونس بلداً دافئاً فصل الصيف فيه مديد، اتقن التونسيون صناعة البوظة بالفاكهة المنوعة والمرطبات المثلجة، وافخر انواع الحلوى بالعسل.

اصابع فاطمة باللحم



رقائق من العجين محشوّة باللحم والبقدونس والبيض والجبن.
تقدّم مع شرائح الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- حبة من البصل مقشرة ومقطّعة الى شرائح
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
- كاسان من زيت نباتي
- ثلاث بيضات
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- كاسان من جبن «جروبير» المبشور
- ست رقائق من عجين «بريك» (ملصوقة) Malsouka

التحضير

يوضع اللحم المفروم في وعاء. تضاف اليه شرائح البصل والبقدونس المفروم والملح والفلفل والزعفران. يحمّر الخليط في الزبدة ثم يرفع عن النار ويهرس. يضـاف الجبن المبشور وبيضة كاملة ويخلط الكل جيداً. تسلق البيضتان الباقيتان وتقطعان الى شرائح.

تقسم رقائق الملصوقة الى قطعتين متساويتين وتوزّع على كل قطعة منها ملعقة كبيرة من الحشو ثم شريحة من البيض المسلوق. يطوى نصف الرقاقة ويلفّ عدة مرات حول الحشو على شكل اسطواني.

تقلى اللفائف المحشوة في الزيت الساخن حتى تحمرّ.

بريك باللحم

رقائق من العجين محشوّة باللحم والبقدونس والبصل والجبن المبشور. تقدّم مع شرائح الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **ربع كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **ست بيضات**
- **كأس من جبن «جرويير» المبشور**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **كأس من البقدونس المفروم**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود**
- **ليمونة حامضة مقطعة الى شرائح**
- **قليل من الملح بحسب الرغبة**
- **زيت زيتون**
- **ست رقائق من عجين البريك (ملصوقة) Malsouka**

التحضير

يوضع اللحم المفروم في وعاء ويضاف اليه البقدونس والبصل. يتبّل الخليط بالملح والفلفل الاسود ويقلى في السمن. يرفع عن النار ويهرس ثم ينثر الجبن المبشور ويخلط الكل جيداً. تسخّن كمية من الزيت في مقلاة.

تفتح رقائق العجين (البريك) الواحدة تلو الاخرى وتبسط على طبق وتطوى اطرافها على شكل مربع. تحشى بملعقة كبيرة من الحشو المحضّر وتكسر فوقها بيضة ثم تثنى على شكل مثلث. تقلى الرقائق في الزيت وتحمّر من الجهتين. تصفّى وتقدّم ساخنة مع شرائح الليمون.

يمكن الاستعاضة عن اللحم بكمية مماثلة من الطون.

فطاير بالمخ

نخاع بالبيض والجبن والدقيق والليمون الحامض. من المقبلات التونسية المشهية. يقدّم مقلياً ومزيّناً باوراق الخس.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- **نخاعا خروف او نخاع عجل**
- **اربع بيضات**
- **كأس من جبن «جرويير» المبشور**
- **ملعقتان او ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود**
- **نصف ملعقة صغيرة من قشر الليمون الحامض المبشور ناعماً**
- **زيت نباتي للقلي**
- **ملح بحسب الرغبة**

التحضير

ينظّف نخاع العجل (او نخاعا الخروف) ويغسل بالماء البارد ثم يسلق بالماء المملّح بضع دقائق. يرفع النخاع من الماء ويقطّع الى شرائح. يخفق البيض بكامله مع الدقيق والجبن المبشور ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل والملح بحسب الرغبة ثم يضاف بشر الليمون ويمزج الكل جيداً.

تغطّس قطع النخاع في مزيج البيض. يسخّن الزيت جيداً وتقلى فيه القطع ثم ترفع وتقدّم.

البيض غذاء رئيسي يعتمد عليه الانسان، وهو متعدد المصادر والانواع. تتألّف البيضة من القشرة الكلسية الغنية باملاح الكالسيوم، ثم من غشاء القشرة واخيراً من الزلال والصفار. البيض متفوق على اللحم بقيمته الغذائية، ينصح به للرضيع الذي بلغ الشهر التاسع من عمره، على ان يكون مسلوقاً فيسهل هضمه.

بريك الدانوني

رقائق محشوّة باللحم والبيض والجبن. تقدّم مقلية الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ست بيضات
- ملعقتان كبيرتان من جبن «بارميزان» المبشور
- ملعقتان كبيرتان من جبن «جروبيير»
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- ربع كأس من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الخميرة
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كيلوغرام من السميد الناعم
- حبة من البصل مفرومة ناعماً
- ماء فاتر للعَجن
- زيت نباتي للقلي

التحضير

يخلط السميد مع نصف ملعقة صغيرة من الملح وزيت الزيتون وملعقتين كبيرتين من الزبدة ويفرك جيداً. تضاف اليه الخميرة ثم الماء الفاتر تدريجاً ويعجن مدة عشر دقائق. يغطّى العجين بقطعة قماش ويترك مدة ربع ساعة ليختمر. يوضع اللحم المفروم في وعاء مع الملح والفلفل والبصل والزعفران وما تبقى من الزبدة. يحمّر الخليط على نار خفيفة مع التحريك من وقت الى آخر ثم يرفع عن النار ويهرس. يضاف اليه الجبن واربع بيضات مسلوقة ومفتّتة وبيضتان نيئتان.

تعجن العجينة من جديد لبعض الوقت ثم ترقّ جيداً وتقطّع على شكل دوائر بقطر عشرة سنتمترات. يوزّع على كل منها مقدار ملعقة كبيرة او ملعقتين من خليط اللحم ثم تطوى ويضغط على اطرافها بشوكة. تقلى الاقراص تدريجاً في الزيت الساخن حتى تحمرّ ثم ترفع وتصفّى.

تقدّم ساخنة.





تورتة

قطيرة محشوة بالنخاع والكلى والكبد والدجاج والبيض والجبن. تقدّم مزينة بأوراق الخس.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة واربعون دقيقة.

المقادير

- دجاجة صغيرة
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم المنزوع عظمه
- نخاع خروف
- كبد يزن مئة غرام
- كليتان
- قلب
- ثماني بيضات
- ربع كأس من جبن «بارميزان» المبشور
- ربع كأس من جبن «جروبير» المبشور
- رشة من الزعفران
- ربع كأس من الجبن الهولندي المبشور
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ربع كيلوغرام من السميد
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- رشة من الملح

التحضير

يخلط السميد الناعم مع الملح وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون وملعقة كبيرة من الزبدة والماء الفاتر. يعجن الكل مدة عشر دقائق ويكوّر العجين ثم يغطى بقطعة قماش ويترك مدة ساعة. ينقع النخاع في الماء البارد. يقشّر ويسلق ويقطّع الى قطع صغيرة.

يقطّع لحم الخروف والقلب والكليتان والدجاجة والكبد. يتبّل الكل بالملح والفلفل ويوضع في وعاء. تضاف ملعقة كبيرة من الزبدة المملّحة وملعقتان كبيرتان من الزيت ورشة من الزعفران. يقلّب الخليط على النار حتى يحمرّ ثم يغمر بالماء ويترك ليغلي. تخفّف النار ويتابع الطهو مدة ساعة. يرفع الوعاء عن النار ويترك ليبرد ثم تضاف انواع الجبن المبشور او المقطّع الى مكعبات صغيرة وثلاث بيضات مسلوقة ومقطّعة. يخلط الكل مع ما تبقى من البيض النيء وقليل من القرفة.

يقسم العجين الى قسمين. يرق القسم الاول بشوبك ويمدّ في صينية مدهونة بالزبدة. يوزّع عليه الحشو ويغطى بالقسم الثاني من العجين ويدهن ايضاً بالزبدة. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج التورتة.

تقدّم التورتة كاملة في طبق مزيّن بأوراق الخس.

صلاطة بلانكيط

شرائح من الخبز مع الفليفلة المشوية والطماطم والطون والجبن. تقدّم مزينة بالبيض المسلوق والزيتون الاسود.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- ثلاث حبات من الفليفلة الحلوة
- حبتان من الطماطم الطازجة
- علبة من الطون صغيرة
- بيضتان
- ربع كاس من جبن «جروييز»
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة
- رغيف من الخبز الافرنجي المستطيل (صمن)
- نصف كأس من الماء
- ربع كأس من الزيتون الاسود الخالي من النوى
- ملعقة كبيرة من زهر الكَبَر
- ملعقتان صغيرتان من الهريسة (فليفلة حرّيفة مطحونة)
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

التحضير

تسلق البيضتان جيداً وتقطّعان الى شرائح. تشوى الفليفلة الحلوة والطماطم على النار. تقشّر وتقطّع الى قطع صغيرة وتتبّل بالكزبرة (التابل) وتملّح.

يقطع رغيف الخبز الى شرائح رقيقة. يمزج زيت الزيتون مع الهريسة والخل في وعاء صغير ويضاف اليه نصف كأس من الماء وقليل من الملح بحسب الرغبة. تغطّس شرائح الخبز في المزيج ثم ترتّب في طبق كبير وتوزّع عليها الفليفلة والطماطم وقطعة او قطعتان من الجبن. يفتّت الطون، يُغسل زهر الكبر ويصفى ويوضع كلاهما على شرائح الخبز ثم ترتب شرائح البيض المسلوق ويوزع الزيتون على سطح الطبق.

صلاطة القنارية

سلطة الارضي شوكي بالكَبَر ومخلل الليمون الحامض والخل.

تقدّم الى جانب السمك او اللحوم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- ست حبات من الارضي شوكي (الخرشوف)
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- عصير ليمونة حامضة
- نصف حبة من مخلل الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من زهر الكبر
- ملح وفلفل اسود مطحون بحسب الرغبة
- نصف ملعقة كبيرة من الخل

التحضير

يقشّر الارضي شوكي وتنزع اوراقه. يقطّع لبّه الى حلقات رقيقة تسقى على الفور بعصير الليمون. يضاف اليها زهر الكَبَر المغسول والمصفّى ونصف ملعقة من الخل.

يقطّع مخلل الليمون الى قطع صغيرة جداً تضاف الى السلطة وينثر عليها الفلفل الاسود والملح. تصبّ فوقها ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون ثم تقدّم.

صلاطة بسباس

سلطة مشهية من الشمّر والطماطم والبقدونس. تقدّم مزيّنة بالزيتون الاخضر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- **خمس حبات من الشمّر**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون**
- **حبتان من الطماطم الطازجة مقطّعتان الى قطع صغيرة**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **خمسة ضلوع من البقدونس مفرومة ناعماً**
- **حبة من البصل**
- **عصير ليمونة حامضة**
- **قليل من الفلفل الاسود**
- **ربع كأس من الزيتون الاخضر**

التحضير

يقشّر الشمّر ويقطّع الى قطع صغيرة. يقطّع البصل الى شرائح توضع مع الشمّر في طبق خاص بالسلطة ثم تضاف الطماطم وينثر البقدونس المفروم. يتبّل الكل بالملح والفلفل الاسود المطحون ويسقّى بعصير الليمون وزيت الزيتون.

يزيّن الطبق بالزيتون الاخضر ويقدّم.

صلاطة فجل

سلطة تونسية غنية ومغذية. تحوي انواعاً كثيرة من الخضر. تُسقّى بعصير الليمون الحامض وتُقدّم مزيّنة بالفجل.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- **خمسة ضلوع من الكرفس**
- **حبة من الفليفلة الحلوة أو الحرّيفة (الحرّة)**
- **عصير ليمونتين حامضتين**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون**
- **ربع ملعقة صغيرة من الملح**
- **حزمة كبيرة من الفجل مغسولة جيداً**
- **بضع حبات من الزيتون الأسود**
- **بضع حبات من الزيتون الأخضر**
- **بصلة صغيرة**
- **خمسة عشر ضلعاً من البقدونس**
- **بيضتان مسلوقتان**

التحضير

يُقشر الفجل ويقطّع عرضياً الى شرائح رقيقة وتوضع في وعاء مع الملح وعصير الليمون. تقطع الفليفلة إلى قطع صغيرة، يُنقّى البقدونس ويفرم خشناً ويفرم البصل والكرفس ناعماً. يُقطع الزيتون الأسود ويُنزع نوى الزيتون الأخضر. تخلط الخضر مع شرائح الفجل وعصير الليمون. يسقى الطبق بزيت الزيتون ويزيّن بحبات الفجل المقسّمة والزيتون والبيض.

موطن الكرفس الاصلي منطقة حوض البحر المتوسط. عرفه الاغريق والرومان والمصريون كنبات طبّي. يستعمل طازجاً او مع السلطة والحساء والمخللات. يزرع حالياً في اوروبا وشمال ووسط اميركا وشمال افريقيا والهند واليابان والصين وغيرها.


صلاطة الفجل

صلاطة فقوس

سلطة الخيار مع الطماطم والبصل. تزيّن بالزيتون الاخضر وتقدّم الى جانب الكفته او الكبة او اللحم المشوي.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- **ثلاث حبات من الخيار المتوسط الحجم**
- **ثلاث حبات من الطماطم الطازجة**
- **بصلة**
- **ملعقة كبيرة من الزيتون الاخضر**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون**
- **ملعقة كبيرة من الخل او من عصير الليمون الحامض**
- **ملعقة صغيرة من ورق النعناع الجاف**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **حبة من الفليفلة الحمراء مقطّعة الى شرائح**

التحضير

يقشّر الخيار وتقطّع كل حبة منه الى اربع شرائح طولية.

تقطّع الطماطم الطازجة الى قطع صغيرة والبصل الى شرائح. تخلط الخضر في طبق خاص بالسلطة ويوزّع عليها النعناع والملح.

يزيّن الطبق بالزيتون وشرائح الفليفلة الحمراء ويسقى بزيت الزيتون والخل او عصير الليمون ثم يقدّم.

صلاطة ربيعية

سلطة من الفليفلة والطماطم والزيتون والبيض. تقدّم كصنف من المقبلات الى جانب الاطباق الرئيسية.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- **ثلاث حبات من الفليفلة الحلوة**
- **حبة من الفليفلة الحرّيفة**
- **اربع حبات من الطماطم الطازجة**
- **ثلاث بيضات**
- **ملعقة صغيرة من ورق النعناع الجاف**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **علبة صغيرة من الطون**
- **قليل من مسحوق الكزبرة الجافة (التابل)**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون**
- **ربع كأس من الزيتون الاخضر**
- **ملعقة كبيرة من الخل او من عصير الليمون الحامض**
- **ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون**

التحضير

يسلق البيض جيداً ثم يقشر. تقطع الفليفلة الى حلقات رقيقة جداً، والطماطم الى قطع صغيرة، والبصل الى شرائح. يخلط الكل في طبق خاص بالسلطة ويضاف اليه الطون المقطع والنعناع والملح والكزبرة والفلفل والخل أو عصير الليمون. تخلط السلطة جيداً وتزيّن بالزيتون وشرائح البيض ثم تسقى بزيت الزيتون وتقدّم.

تعرف الطماطم في بعض البلدان بالبندورة. يعتبرها البعض فاكهة والبعض الآخر من انواع الخضر. يقال ان موطنها الاول هو البيرو. تحتوي الطماطم على ماء وبروتيين وشحميات واملاح وفيتامين «أ» و«سي» و«ب١» و«ب٢».

شربة فقاع

حساء الفطر مع الفليفلة واللحم. يؤكل مع الجبن المبشور.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم البقر مقطّع مكعبات
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- كأس ونصف من الفطر المقطّع شرائح رقيقة
- كأسان من عصير الطماطم
- ثلاث كؤوس من مرق اللحم
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحرّيفة مفرومتان
- ملعقة صغيرة من الملح
- حبة من الفليفلة الحمراء الحلوة مفرومة
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- رشّة من الكزبرة الجافة
- رشة من الكمون
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة

التحضير

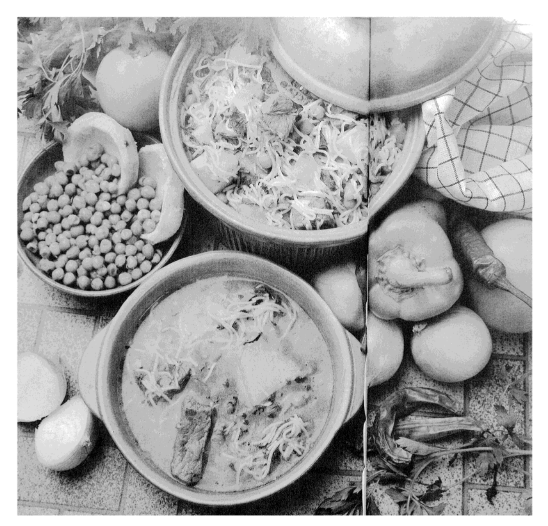
يُقلى البصل والثوم في الزبدة حتى يذبلا ويضاف اللحم مع الملح والتوابل ويقلّب الكل حتى يحمر.

تضاف الفليفلة والفطر ويقلّب الكلّ على نار خفيفة ثم يصب عصير الطماطم ومرق اللحم.

يترك حتى يغلي ويضاف البقدونس والكمون ثم تخفف النار ويغطى جزئياً ويترك لمدّة نصف ساعة.

يضاف الليمون ويقدم ساخناً مزيناً بالبقدونس المفروم.





رشـتة جاريه

حساء الرشتة باللحم المقدّد والحبوب والخضر. من الاطباق التونسية الشهيرة. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- ربع كيلوغرام من القديد (لحم الغنم المقدّد)
- ثلث كاس من زيت الزيتون
- ربع كيلوغرام من العصائبية المقطعة الى قطع صغيرة (رشتة)
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- نصف حزمة من الكرفس
- نصف كاس من الحمّص
- نصف كاس من الفول
- نصف كيلوغرام من الطماطم الطازجة
- خمس حبات من الفليفلة الحلوة
- حبة من الفليفلة الحرّيفة (الحرّة)
- عشرة فصوص من الثوم مدقوقة
- بصلة كبيرة مقطعة الى شرائح
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من النعناع المجفّف المطحون

التحضير

يقطّع لحم الغنم الى قطع صغيرة توضع في وعاء ويضاف اليها الفلفل والنعناع المجفّف والكزبرة والثوم. ينقّى الفول والحمّص ويغسل كل منهما ثم ينقع مدة ليلة كاملة.

يسخن الزيت، يقلّب فيه خليط اللحم، يضاف اليه البصل ويقلى حتى يحمرّ. يضاف عصير الطماطم ومسحوق الفليفلة والحمص والفول مع ماء النقع وضلوع الكرفس والبقدونس المفروم. تصبّ ست كؤوس من الماء فوق الخليط ويترك يغلي حتى ينضج اللحم والحبوب. ينثر المزيد من الملح بحسب الرغبة.

تشق حبات الفليفلة بسكين حادة وتملّح من الداخل ثم تضاف مع العصائبية المقطّعة الى الحساء ويتابع الطهو مدة ثلث ساعة.

يقدّم الطبق ساخناً.

شدير

حساء بالسميد واللحم والكراويا والكبّر. يضاف اليه البيض وعصير الليمون الحامض. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من اللحم المقدّد مقطّع الى قطع صغيرة
- ثلث كأس من زيت الزيتون
- كأس من السميد الخشن
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملعقة كبيرة من زهر الكبّر
- بيضة
- حبة من مخلل الليمون مقطعة الى شرائح
- ستة فصوص من الثوم
- نصف ملعقة صغيرة من الكراويا المطحونة
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ملعقتان صغيرتان من النعناع الجاف
- ملح بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- اربع كؤوس من الماء

التحضير

يسخّن الزيت ويضاف اليه اللحم المقدّد وصلصة الطماطم وفصوص الثوم المدقوقة والكراويا ومسحوق الفليفلة الحمراء والملح. يخلط الكل جيداً. يغمر الخليط بالماء ويترك ليطهى حتى ينضج اللحم. يضاف زهر الكبر واربع كؤوس من الماء ومخلل الليمون. يترك الخليط ليغلي ثم يضاف اليه السميد تدريجاً مع التحريك بملعقة خشبية. يوزع عليه النعناع ويتابع الطهو مدة خمس عشرة الى عشرين دقيقة على نار خفيفة. يصبّ الحساء في طبق عميق. تمزج بيضة كاملة مع عصير الليمون وتوزّع على سطحه.

يقدّم الطبق ساخناً.

برودو بالحوت

حساء السمك بالخضر والزعفران والكمّون. يقدّم مزيّناً بقطع الخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من السمك الصغير
- قليل من الزعفران
- ثلث كاس من زيت الزيتون
- عشرة ضلوع من البقدونس
- عشرة ضلوع من الكرفس
- بصلة متوسطة الحجم
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- حبتان من الجزر
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- حبة من الفليفلة الحلوة مقطّعة الى قطع صغيرة
- ملعقة صغيرة من الكمّون
- حبة من البطاطا مقطّعة الى قطع صغيرة
- رغيف من الخبز
- ست كؤوس من الماء

التحضير

ينقّى كلّ من البقدونس والكرفس. يغسل ويحزم. يقطّع الجزر الى قطع صغيرة والبصل الى شرائح ويوضع الكل في وعاء. يسقى الخليط بالزيت ويتبّل بالملح والفلفل.

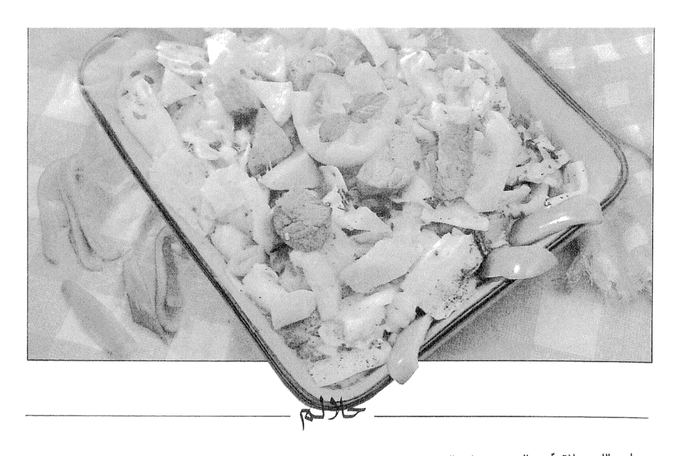
تضاف اليه فصوص الثوم وصلصة الطماطم والبطاطا والفليفلة. يوضع الكل على نار خفيفة ويترك ليطهى ثم تضاف ست كؤوس من الماء ويترك الحساء على النار مدة نصف ساعة.

ينظّف السمك ويتبّل بالملح والفلفل الاسود والزعفران والكمّون. يضاف الى الحساء ويتابع الطهو. ترفع حزمة البقدونس والكرفس. يرفع السمك وتقطّع رؤوسه. ثم ينزع حسكه، يفتت ناعماً جداً ويوضع في طبق خاص بالحساء.

يطحن الجزر والبطاطا في مطحنة الخضر. تضاف الخضر المهروسة إلى الحساء. يقطع الخبز الى شرائح رقيقة تحمّص في الفرن.

يسخّن الحساء ويصبّ في الطبق عبر مصفاة ناعمة.

يزيّن بشرائح الخبز المحمّص ويقدّم.



حلالم

حساء باللحم المقدّد والخضر وقطع العجين، من الاطباق التونسية الأولى. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

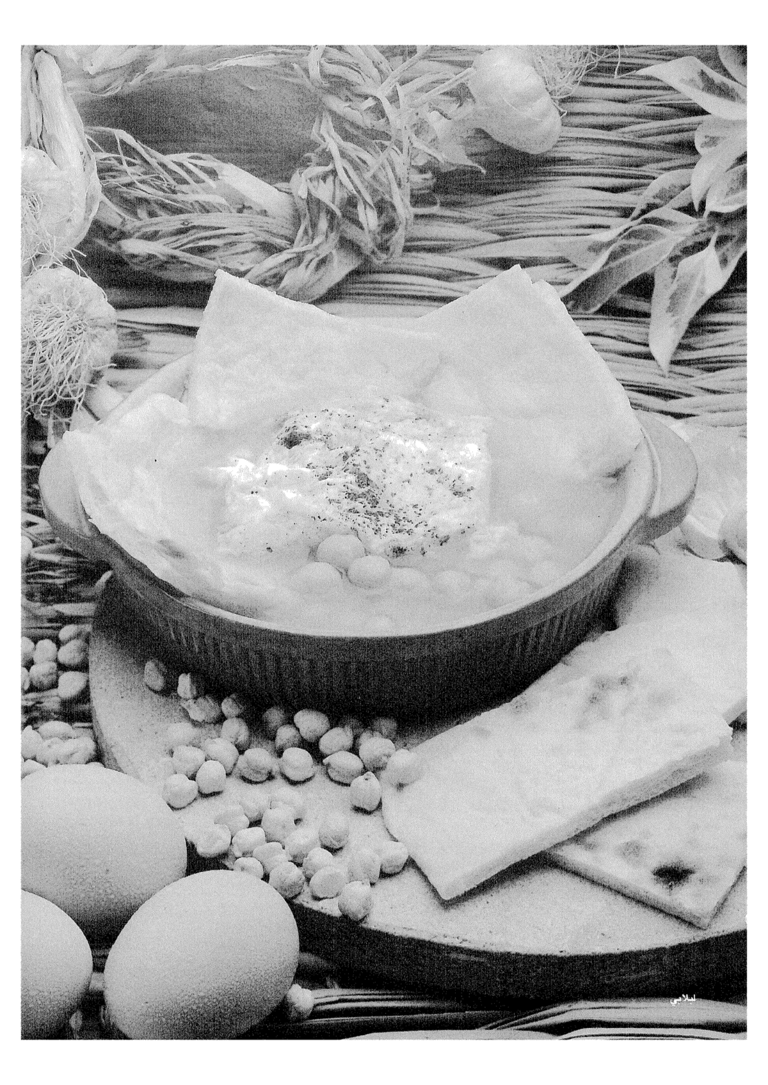
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم الخروف او اللحم المقدّد
- نصف كأس من زيت نباتي
- كأسان ونصف من السميد الناعم
- قطعة صغيرة من الخميرة
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- نصف حزمة من الكرفس مفروم
- بصلة كبيرة
- ثلاثة ضلوع من النعناع الاخضر او نصف مغلف من النعناع المجفّف
- ربع كيلوغرام من البازلاء (او بسلّة)
- ثلاث حبات من الارضي شوكي (الخرشوف)
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ثلاث حبات من الطماطم الطازجة
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة (صلصة الفليفلة)
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة
- خمس حبات من الفليفلة الخضراء مقطّعة
- ملح بحسب الرغبة
- ماء بحسب الحاجة

التحضير

يخلط السميد والملح وقطعة صغيرة من الخميرة في وعاء. يصب الماء تدريجاً ويعجن حتى يتماسك. يترك العجين ليختمر مدة ساعتين تقريباً. تؤخذ قطعة من العجين بحجم حبة الجوز وتملّس بين راحتي اليدين للحصول على لفافة بحجم السباغيتي (المعكرونة). يمسك طرف هذه اللفافة باليد اليسرى وتقتطع منها قطعة صغيرة بإبهام وسبابة اليد اليمنى مع الاستمرار في تمليس القطعة وتدويرها للحصول على حبة بشكل حبة الصنوبر وسماكتها. تترك القطع لتسقط على طاولة او على منخل مقلوب وهكذا حتى تنتهي كمية العجين. تعرّض هذه القطع للهواء في مكان جاف.

يقطع اللحم ويوضع في وعاء. يضاف اليه الملح والفلفل والنعناع الاخضر المقطّع او النعناع المجفّف وكمية صغيرة من الهريسة ومسحوق الفليفلة. تقطّع الطماطم الطازجة والبصلة وتضاف مع البازلاء وصلصة الطماطم والزيت والبقدونس والكرفس. يخلط الكل ويحمّر مدة عشر دقائق. يضاف اليه الماء ويترك ليغلي ثم تخفّف النار ويتابع الطهو الى ان ينضج اللحم.

تضاف الحلالم وقلوب الأرضي شوكي ويترك الخليط يغلي مدة عشرين دقيقة حتى ينضج. تضاف الفليفلة الخضراء وقليل من النعناع الاخضر. يرفع الوعاء عن النار ويقدّم ساخناً.



لبلابي

لبلابي

حساء الحمص بالفليفلة الحرّيفة والكمون والثوم. يقدّم الى جانب شرائح الخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- كيلوغرام من الحمّص
- كأس من زيت الزيتون
- عشرة فصوص من الثوم مدقوقة
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحرّيفة المهروسة (هريسة)
- ملعقة صغيرة من حبّ الكمون
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينقى الحمص. يغسل وينقع في الليلة السابقة لطهوه. يسلق الحمص في عشر كؤوس من الماء ويترك على النار حتى ينضج جيداً. تضاف الفليفلة المهروسة وفصوص الثوم المدقوقة وملعقة صغيرة من الكمون والملح. يخلط الكل ويترك ليطهى بعض الوقت ثم يرفع عن النار.

يسقى الخليط بزيت الزيتون وعصير الليمون. يصبّ في وعاء خاص بالحساء ويقدّم.

رشتة جاريه ربيعية

حساء اللحم المقدّد والخضر والرشتة. من الأطباق التونسية الاولى. يقدّم مع الخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من القديد (لحم غنم مقدّد)
- ثلث كأس من زيت الزيتون
- ربع كيلوغرام من العصائبية المقطعة الى قطع صغيرة (رشتة)
- نصف حزمة من البقدونس
- نصف حزمة من الكرفس
- ربع كيلوغرام من البازلاء الخضراء
- ثلاث حبات من لبّ الارضي شوكي المقطّع الى قطع صغيرة
- ملعقة صغيرة من النعناع المجفّف المطحون
- نصف كيلوغرام من الطماطم الطازجة
- خمس حبات من الفليفلة
- حبة من الفليفلة الحرّيفة
- عشرة فصوص من الثوم مدقوقة
- بصلة كبيرة مقطّعة الى شرائح
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

التحضير

يقطع اللحم الى قطع صغيرة. يوضع في وعاء ويضاف اليه الملح والفلفل والنعناع المجفّف والكزبرة والثوم المدقوق.

يسخّن الزيت ويُقلى فيه اللحم والبصل ويقلّب حتى يحمرّ ثم يضاف عصير الطماطم ومسحوق الفليفلة والبازلاء وضلوع الكرفس والبقدونس المفروم.

تصبّ ست كؤوس من الماء فوق الخليط ويترك ليغلي حتى ينضج اللحم، ينثر المزيد من الملح. تضاف الأرضي شوكي ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. تشق حبات الفليفلة بسكين وتملّح من الداخل ثم تضاف الى الحساء مع العصائبية المقطعة ويترك على النار مدة ثلث ساعة.

يقدّم الطبق ساخناً.

عجة بالكعابر

كرات من اللحم بالطماطم والفليفلة والبيض. تكسبها التوابل نكهة لذيذة. تقدّم مع شرائح الخبز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ست بيضات
- ربع كأس من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ثلاث حبات من الطماطم الطازجة مقطعة الى قطع صغيرة
- اربع حبات من الفليفلة الحلوة مقطعة الى حلقات رقيقة
- حبة من الفليفلةالحرّيفة مقطّعة الى حلقات رقيقة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة (التابل)
- عشرة فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من حب الكراويا
- ملعقتان كبيرتان من ورق النعناع المجفّف
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يتبّل اللحم بالملح والفلفل الاسود والكزبرة والنعناع المجفّف ويقطع الى كرات بحجم حبة الجوز وتترك جانباً.

يسخّن الزيت في وعاء ويضاف اليه حبّ الكراويا المنقى والثوم المقشر والطماطم وصلصة الطماطم والملح والفلفل. يترك الخليط على نار خفيفة ثم تصب فوقه كأس من الماء وتوضع فيه كرات اللحم. يتابع الطهو حتى يقارب الخليط النضج.

تضاف الفليفلة الحلوة والحرّيفة ويطهى الخليط من جديد على نار خفيفة مدة خمس عشرة دقيقة. يكسر البيض ويضاف الى الخليط ويترك مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار.

تقدم العجة ساخنة أو باردة على شرائح من لب الخبز.

يمكن الاستعاضة عن اللحم بسمك الطون او سمك الرنكة المدخّن او المرغيز (نوع من النقانق) او النخاع.





كفتاجي بالكبدة

طبق من العجة بالبطاطا والكبد والفليفلة والثوم. يقدم إلى جانب الخضر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: ساعة.

المقادير

- **أربع حبات من البطاطا**
- **أربع بيضات**
- **نصف كيلوغرام من كبد العجل**
- **أربع حبات من الفليفلة**
- **زيت نباتي للقلي**
- **أربع حبات من الكوسا**
- **حبتان من الطماطم**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة**
- **ملعقتان كبيرتان من الخل**
- **ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحريف**

التحضير

تقشر البطاطا وتغسل، تقطع إلى شرائح. تشق حبات الفليفلة وينزع بزرها. تقطع حبات الطماطم والكوسا. ينزع قشر الكبد ويقطع. يتبّل بالملح والبهار والكمون والكزبرة والخل والفلفل الأحمر.

يسخن الزيت في وعاء، تقلى فيه شرائح البطاطا ثم ترفع من الوعاء، تقلى حبات الكوسا المقطعة وترفع من الزيت. ثم تقلى قطع الفليفلة.

يوضع قليل من الزيت في وعاء نظيف وتقلى فيه قطع الكبد حتى تنضج. تضاف البطاطا والكوسا والفليفلة المقلية، يحرك الكل ثم يكسر البيض في وسط الخليط . ينثر الملح والبهار بحسب الرغبة. يقدم الطبق ساخناً ومزيناً بقطع الطماطم.

الفخذ المحشي في الكوشة

فخذ محشو بالخبز والبيض واللحم والبصل. يقدّم مع الصلصة والبطاطا المحمّرة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- فخذ ضأن كامل
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من البطاطا
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- كأس من الجبن الاصفر المبشور (جروييرِ)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- قطعتان من الخبز الافرنجي البائت
- اربع بيضات
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات المنوّعة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- بصلة مفرومة ناعماً

التحضير

ينزع الدهن عن الفخذ. يشقّ طولياً وينزع عظمه ليأخذ شكل كيس. يفرك اللحم بالملح والفلفل الاسود ويترك جانباً. يفتّت لبّ الخبز. تسلق بيضتان بالماء ثم تقطّعان الى قطع صغيرة وتخفق البيضتان الباقيتان. يخلط الكلّ مع اللحم المفروم والبصل. يملّح الخليط ويبهّر. يحشى الفخذ بالحشو المحضّر. يربط بخيط ثم يدهن بالزبدة ويوضع في صينية خاصة بالفرن. يصبّ كأس من الماء ويطهى اللحم في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة، يقلّب في اثنائها مرتين او ثلاث مرات ويسقى من حين الى آخر بقليل من المرق. تضاف البطاطا المقشّرة والمقطّعة الى الصينية مع الجبن المبشور ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.

يرفع اللحم ويقطّع الى حلقات سميكة ومتساوية ترتّب مع البطاطا في طبق التقديم وتوزّع عليها الصلصة المتبقّية.

مصلي علوش

فخذ خروف بالثوم مع البطاطا والفليفلة والطماطم. يقدم الى جانب اطباق السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- فخذ خروف
- خمسة فصوص من الثوم
- حبة من البصل
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
- ربع كأس من زيت نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- ثلاث حبات من الطماطم مقطعة
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطّعة الى شرائح
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الفخذ جيداً. يتبّل بالملح والفلفل ويشقّ في اماكن عدة. تقشّر فصوص الثوم وتقطّع طولياً ثم تحشى بها شقوق الفخذ. يقطّع البصل الى شرائح ويترك جانباً.

تقشر البطاطا وتقطع الى قطع كبيرة. تتبّل بالملح والفلفل الاسود ثم ترتّب مع الفخذ في طبق خاص بالفرن. يضاف البصل والزيت والزبدة الى الطبق وتوزّع على سطحه الطماطم وشرائح الفليفلة الخضراء وعصير الليمون.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ونصف حتى ينضج الخليط.

يقدّم الطبق ساخناً.

البنادق

كرات من اللحم بالتوابل، لها نكهة خاصة. تقدّم الى جانب الارز او السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- كأس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة (التابل)
- نصف ملعقة صغيرة من براعم الورد المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من النعناع المجفّف
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يوضع اللحم المفروم في وعاء. تضاف اليه التوابل والملح ويخلط جيداً. يقطّع الخليط الى كرات بحجم حبة الجوز.

يصبّ كأسان من الماء وآخر من الزيت في وعاء ويترك حتى يغلي. تضاف اليه كرات اللحم ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة حتى تنضج.

تقدّم هذه الكرات ساخنة او باردة ومغطّاة بزيت الطهو، كما يمكن حفظها مدة اسابيع قبل التقديم.



طاجين سبناخ

طبق رئيسي من اللحم والسبانخ والبيض والخبز الافرنجي. يُقدّم مزيّناً بأوراق الخس.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم**
- **اربع عشرة بيضة**
- **ربع كاس من جبن «سيسيل» (صقلية) او «برميزان» المبشور**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة او من سمن نباتي**
- **ربع كاس من زيت نباتي**
- **ربع كاس من الفاصولياء المجفّفة**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **حزمتان من السبانخ (نصف كيلوغرام)**
- **حبة من البصل مفرومة ناعماً**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)**
- **ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء**
- **نصف كاس من لبّ الخبز الافرنجي**

التحضير

ينقّى السبانخ. يغسل ويسلق في الماء ثم يعصر.

تنقع الفاصولياء في الليلة السابقة لطهوها. ينزع العظم من اللحم ويقطّع الى قطع صغيرة. يملّح ويضاف اليه الفلفل الاسود والفاصولياء والبصل ومسحوق الفليفلة الحمراء. يقلّب الخليط بالزيت على النار مدة خمس دقائق ثم تضاف اليه صلصة الطماطم ويغمر بالماء ويترك ليغلي على نار قوية مدة نصف ساعة ثم تخفّف النار ويتابع الطهو مدة ربع ساعة حتى ينضج اللحم. يرفع الوعاء عن النار ثم يؤخذ قسم من المرق ويوضع في وعاء ويترك الباقي ليبرد. يبشر لبّ الخبز وينخل في مصفاة ناعمة ثم يضاف الى المرق مع الجبن والسبانخ والفلفل والملح. يخلط الكل مع البيض ثم يرتّب الخليط في طبق خاص بالفرن. يدخل الى الفرن ويترك لينضج ويتبخّر السائل. يُخرج من الفرن وتضاف اليه الزبدة.

يقدَّم الطاجين قطعة واحدة أو مقطعاً، ويزيّن بأوراق الخس. يقدّم المرق الى جانبه.

يمكن الاستعاضة عن السبانخ بالبقدونس أو الجبن.

الجناوية

طبق من اللحم مع الباميا والطماطم والفليفلة. تكثر فيه التوابل. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

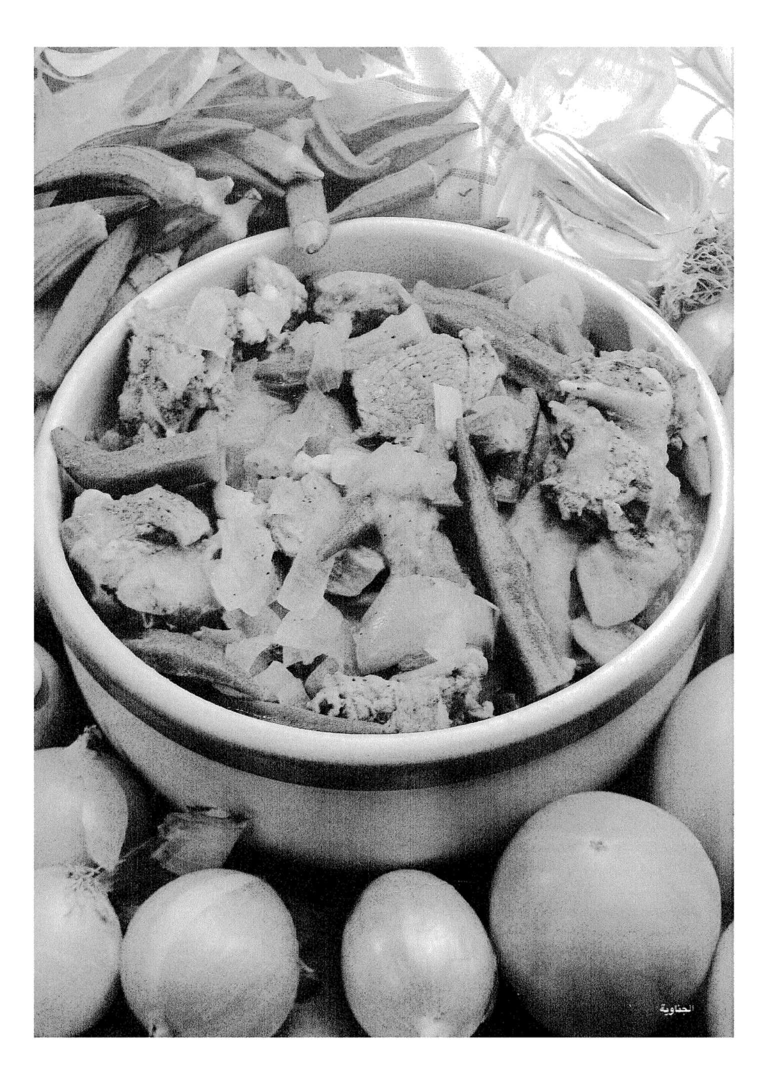
- **نصف كيلوغرام من لحم العجل**
- **ربع كاس من زيت الزيتون**
- **ربع كيلوغرام من البامية الطازجة، او علبة محفوظة من الباميا**
- **ثلاث حبات من البصل**
- **ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة (التابل)**
- **ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحلوة او الحرّيفة مقطعة**
- **ست حبات من الطماطم الطازجة مقشرة ومقطّعة**

التحضير

يقطّع اللحم ويتبّل بالملح والفلفل الأسود والكزبرة والفليفلة الحمراء.

تقطّع حبتان من البصل الى قطع كبيرة ويضاف اليها الزيت وتقلّب على النار بضع دقائق حتى تحمرّ. تضاف خمس حبات من الطماطم المفرومة واللحم وصلصة الطماطم ويغمر الخليط بالماء ويترك على النار مدة نصف ساعة.

تغسل الباميا بالماء البارد وتقطّع ثم تضاف الى الخليط مع حبة البصل غير المقطّعة يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الخليط. تضاف الفليفلة الخضراء وحبة الطماطم المفرومة. يترك بضع دقائق على النار ثم يرفع ويقدّم.



الجناوية



طاجين الصلاطة

طبق رئيسي يحوي اللحم والفليفلة والطماطم والخبز الافرنجي والبيض. يقدّم مزيّناً باوراق الخس.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم
- اربع عشرة بيضة
- ربع كأس من جبن «بارميزان» المبشور
- ملعقة كبيرة من الزبدة او من سمن نباتي
- ربع كأس من زيت نباتي
- ربع كأس من الفاصولياء المجففة
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- نصف كأس من لبّ الخبز الافرنجي
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تغسل الفليفلة والطماطم. يشوى كل منهما ثم يقطّع الى قطع صغيرة. تنقع الفاصولياء في الليلة السابقة لطهوها.

يجرّد اللحم من العظم ويقطّع الى قطع صغيرة، يملّح ويضاف اليه الفلفل الاسود والفاصولياء والبصل ومسحوق الفليفلة الحمراء. يحمّر الخليط بالزيت مدة خمس دقائق ثم تضاف اليه صلصة الطماطم ويغمر بالماء ويترك ليغلي على نار قوية مدة نصف ساعة ثم تخفّف النار ويتابع الطهو مدة ربع ساعة حتى ينضج اللحم.

يرفع الوعاء عن النار. يصب كأس من المرق في وعاء. يبشر لبّ الخبز وينخل بمنخل من السلك الناعم ثم يضاف إلى كأس المرق مع قطع الفليفلة والطماطم والجبن المبشور والفلفل والملح.

يخلط الكل بالبيض. يرتّب الخليط في طبق خاص. يدخل الى الفرن ويترك فيه حتى ينضج ويتبخّر السائل، يخرج وتضاف اليه الزبدة.

يقدّم الطاجين قطعة واحدة أو مقطعاً ويزيّن بأوراق الخس. يقدّم المرق الى جانبه.

مرمز

طبق رئيسي من اللحم والفاصولياء المجفّفة والفليفلة والطماطم.

يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او الدجاج
- ثلاثة ارباع كأس من الفاصولياء المجفّفة او نصف كأس من الحمّص
- ربع كأس من زيت الزيتون
- ثلاث حبات من البصل
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- ملح بحسب الرغبة
- ست حبات من الفليفلة الخضراء
- نصف كيلوغرام من الطماطم الطازجة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء

التحضير

يقطّع اللحم ويتبّل بالملح والفلفل الاسود وقليل من مسحوق الفليفلة الحمراء. يقطّع البصل الى قطع كبيرة وتضاف اليه الفاصولياء المجفّفة او الحمص الذي ينقع قبل يوم من طهوه، والزيت، ويحمّر مدة دقيقتين او ثلاث ثم تضاف صلصة الطماطم ويغمر الخليط بالماء. يترك ليطهى وتضاف الطماطم الطازجة المقطّعة. تقطّع الفليفلة الى شرائح طولية وتوزّع على الخليط. يترك على النار بضع دقائق ثم يرفع ويقدّم ساخناً.

ملوخية

ملوخية باللحم والفليفلة الخضراء والتوابل. من الاطباق التونسية الشهيرة. تقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربع ساعات.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المقطّع (يفضّل العرقوب)
- كأس من الملوخية المطحونة
- كأس من زيت نباتي
- خمس اوراق من الغار
- ملح بحسب الرغبة
- عشرة فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- ملعقتان كبيرتان من النعناع
- حبتان من البصل
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الكزبرة الجافة (التابل)
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- حبة من الطماطم الطازجة مقشّرة ومقطّعة
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مقطّعة
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة او من الفليفلة الحمراء الحرّيفة او الحلوة بحسب الرغبة

التحضير

يغلى الماء في وعاء كبير. تخلط الملوخية مع الزيت في وعاء آخر ثم توضع على النار وتضاف اليها بصلة مفرومة ناعماً. يترك الخليط حتى يغلي مع الاستمرار في التحريك. يصبّ الماء الساخن فوق الملوخية وتترك لتطهى على نار خفيفة مدة نصف ساعة ثم يضاف اللحم مع الملح والفلفل الأسود والكزبرة والثوم والنعناع المجفف والهريسة والطماطم وصلصة الطماطم المكثّفة وورق الغار. يتابع الطهو مدة ثلاث ساعات ونصف حتى ينضج اللحم ويتبخّر السائل ويطفو الزيت على سطح الطبق. تضاف الفليفلة الخضراء وحبة البصل.

تقدّم الملوخية ساخنة.

طاجين الخضرة

طبق رئيسي غني جداً بالخضر. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الفاصولياء البيضاء
- كاس من العدس الأصفر
- خمس كؤوس من مرق الدجاج
- حبة من الفليفلة الخضراء
- حبة من الفليفلة الحمراء
- ورقتان من الغار
- حبتان من الجزر
- ربع حبة من القرنبيط المتوسط الحجم
- حبتان من الباذنجان
- اربعة ضلوع من البصل الأخضر
- بصلة مفرومة ناعماً
- ضلعان من الكراث (البراصيا)
- حبة من البطاطا
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكمون
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- كأس ونصف من عصير الطماطم

التحضير

تنقع الفاصولياء بالماء مدة عشر ساعات. تغسل وتصفّى. تسلق مدة ربع ساعة وتكرّر تصفيتها ثم تغسل. ينقّى العدس من الشوائب ويغسل. يضاف إلى الفاصولياء وثلاث كؤوس من مرق الدجاج ويوضع الخليط على النار مدة الساعة.

تفرم الفليفلة ناعماً، يقشر الجزر ويقطّع إلى حلقات، يقشر الباذنجان والبطاطا ويقطعان الى مكعبات صغيرة. يقطع البصل والكراث الى قطع متوسطة الحجم.

يسخّن السمن وتضاف اليه الفليفلة والجزر والقرنبيط والباذنجان والبصل والكراث ويقلّب الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة حتى تطرى الخضر.

توضع الخضر المقلية في صينية كبيرة مع العدس والفاصولياء وباقي مرق الدجاج ثم يضاف الكمون والكزبرة والثوم وورق الغار وعصير الطماطم والملح والفلفل ويقلّب الكل جيداً. تدخل الصينية الى فرن ساخن مدة تراوح بين ثلاثة أرباع الساعة وساعة حتى ينضج الخليط.

يقدّم الطاجين ساخناً.

طاجين جلبانة

طبق من اللحم مع البازلاء، يكسبه الزعفران نكهة لذيذة. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

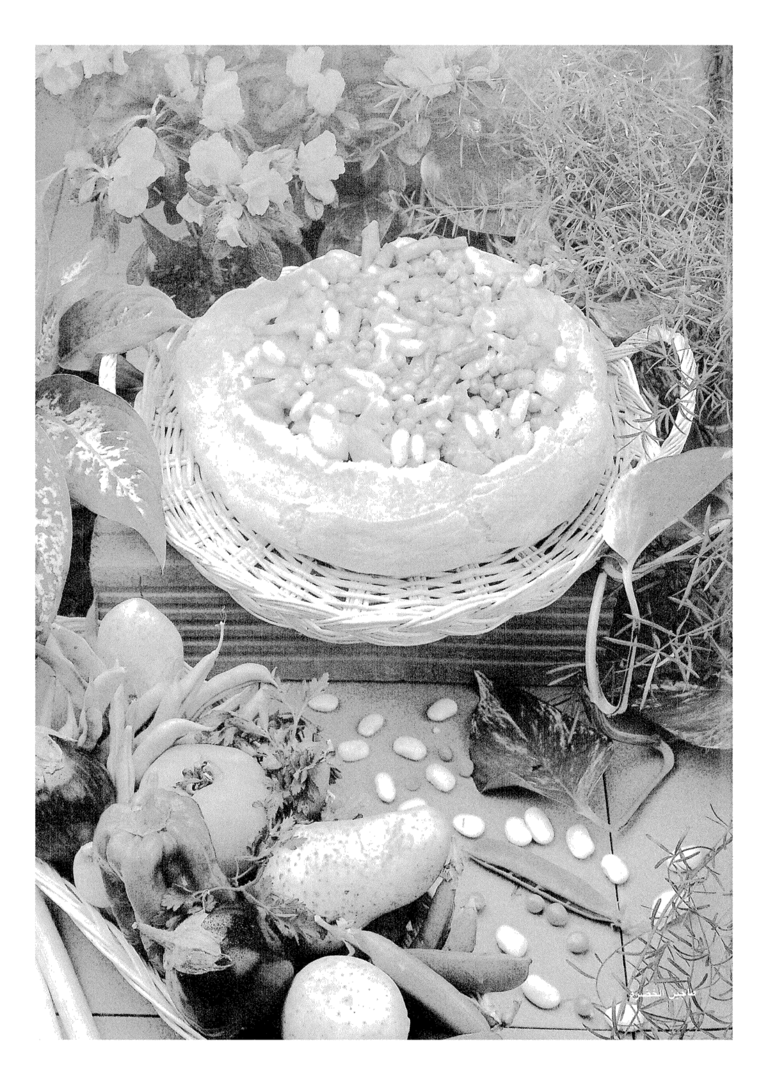
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او الضان
- نصف ملعقة صغيرة من الزبدة
- ربع كاس من زيت الزيتون
- قليل من الزعفران
- ملح بحسب الرغبة
- كيلوغرام من حبوب البازلاء الخضراء او علبة من البازلاء المحفوظة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون

التحضير

يقطّع اللحم ويتبل بالملح والفلفل الاسود والزعفران. يضاف اليه البصل والزيت ويوضع الوعاء على النار. يقلّب الخليط مدة ثلاث دقائق ويغمر بالماء ويترك حتى يغلي. تخفّف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.

تضاف البازلاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة. تضاف الزبدة ويخلط الكل.

يقدّم الطبق ساخناً.



طاجين الخضر

كسكسي بالمنافي

كسكس بالسمك والخضر والحمّص. يتميّز بمذاقه الحرّيف. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام من السمك (البوري او المارو)
- نصف كأس من زيت نباتي
- نصف كيلوغرام من الكسكس
- ربع كأس من الحمّص المنقوع
- ثلاث حبات من البصل مفرومة ناعماً
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- ثلاث حبات من الكوسا مقطّعة
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقة كبيرة من الهريسة (صلصة الفليفلة)
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- نصف ملعقة كبيرة من الكمّون
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- حبتان من البطاطا مقطّعتان

التحضير

ينظّف السمك، وتنزع احشاؤه. يتبّل بالملح والفلفل الاسود وقليل من الكمون ومسحوق الفليفلة الحمراء. يترك جانباً. يقلى البصل المفروم بالزيت في وعاء حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف اليه صلصة الطماطم ومسحوق الفليفلة الحمراء والهريسة الممزوجة مع قليل من الماء والفليفلة الخضراء والحمّص. يترك الخليط ليغلي ثم تخفّف النار وترفع الفليفلة الخضراء من الوعاء بعد ثلاث دقائق.

يوضع الكسكس في وعاء كبير، يضاف اليه قليل من الملح وملعقة كبيرة من الزيت وكأس من الماء الساخن ويقلّب مدة ثلاث ثوان. تُقلّب حبوب الكسكس في المصفاة من دون ان يضغط عليها. توضع المصفاة فوق وعاء الحمّص ويترك الكسكس على نار خفيفة مدة نصف ساعة ليطهى على بخار المرق. ترفع المصفاة وتوضع فوق وعاء ويرش عليها ربع كأس من الماء ويقلّب الكسكس في وعاء كبير بملعقة كبيرة. يحرّك ثم يعاد الى المصفاة. يقطّع السمك الى شرائح ويضاف الى الوعاء مع الكوسا والبطاطا ثم توضع المصفاة من جديد فوق الوعاء ويتابع الطهو حتى ينضج خليط السمك والخضر. يوضع الكسكس في وعاء كبير وينثر عليه ما تبقّى من الكمّون. يحرّك ويسقى بقليل من المرق الساخن ثم يضاف الفلفل والقرفة وملعقة صغيرة من الزبدة ويخلط الكل جيداً.

يصبّ الكسكس في طبق التقديم ويسقى بالمرق الساخن ويزيّن بالسمك والخضر والحمّص والفليفلة ثم يقدّم. يصبّ المرق المتبقّي في وعاء عميق ويقدّم الى جانب الكسكس.



الكسكسي التونسي

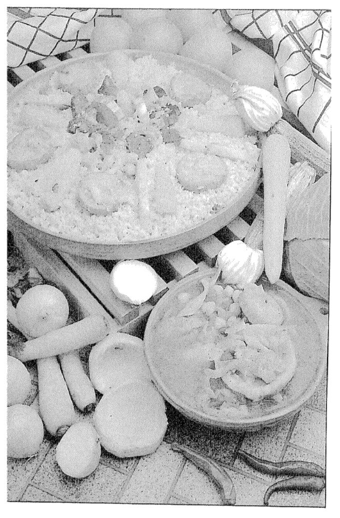
كسكس بـاللحم والخضر والحمّص. من الاطباق التـونسية الشهيرة. يقدّم الى جانب المرق المحضّر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم المقطّع الى قطع كبيرة الحجم
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- نصف كيلوغرام من الكسكس
- ثماني حبات من الجزر
- حبة من الملفوف
- ثلاث حبات من البصل
- اربع حبات من الكوسا المتوسطة الحجم
- حبتان صغيرتان من البطاطا
- نصف علبة من الخرشوف (ارضي شوكي)
- ثلاثة ارباع كأس من الحمّص المنقوع
- ملعقة صغيرة من الزبدة او سمن نباتي
- ثلث كأس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- ملعقة صغيرة من القرفة
- خمس حبات من اللفت
- ملعقة صغيرة من الملح
- قليل من براعم الورد المطحونة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملح بحسب الرغبة

ملاحظة: الوعاء الخاص بطهو الكسكس يتألف من قسمين: اولهما مصفاة لطهو الكسكس (السميد) والثاني لطهو الخضر.



التحضير

يوضع الكسكس في وعاء كبير ويضاف اليه قليل من الملح وملعقة كبيرة من الزيت ونصف كأس من الماء الساخن ويقلّب الكل مدة ثلاث ثوان. تُقلّب حبوب الكسكس في المصفاة من دون ان يضغط عليها.

تغسل الخضر وتغطّس في وعاء مليء بالماء. يوضع اللحم في وعاء آخر وتضاف اليه ملعقة من الملح والفلفـل والحمّص وصلصة الطماطم.

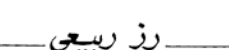
تفرم حبتان من البصل وتضافان الى الخليط مع الفليفلة الخضراء وما تبقّى من الزيت. يحمّر الخليط مدة ثلاث دقائق ثم ترفع الفليفلة. يضاف الجزر واللفت والخرشوف ويغمر الخليط بالماء. توضع المصفاة فوق الوعاء ويترك الخليط ليطهى على نار خفيفة مدة ساعة.

ترفع المصفاة وتوضع فوق وعاء ويرش عليها ربع كأس من الماء. يُقلّب الكسكس في وعاء كبير بملعقة كبيرة ويحرّك ثم يعاد الى المصفاة. يضاف الملفوف وحبة البصل والبطـاطا والكوسا الى الوعاء ويعاد وضع المصفاة من جديد فوقه. يتابع الطهو حتى ينضج الحمّص والخضر.

يوضع الكسكس في وعاء كبير ويسقى بقليـل من المرق الساخن ويضاف اليه الفلفل والقرفة مع ملعقة صغيرة من الزبدة او السمن وقليل من براعم الورد المطحونة. يخلط الكل جيداً.

يصبّ الكسكس في طبق التقديم ويسقى بالمرق الساخن ويزيّن بالخضر واللحم والفليفلة ثم يقدّم.

يصبّ المـرق المتبقّي في وعاء عميق ويقـدّم الى جـانب الكسكس.



رز ربيعي

طبق من الأرز باللحم والسبانخ والبقدونس والبازلاء، تكثر فيه التوابل المشهية. يقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم
- حبتان من البصل
- نصف حزمة من البقدونس
- ربع كاس من البازلاء
- ملعقة كبيرة من النعناع المجفّف
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- كاس من الارز
- ملعقة كبيرة من الطماطم الطازجة المهروسة
- خمسة ضلوع من السبانخ
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة (التابل)
- فصان من الثوم مدقوقان
- ربع كاس من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

يقطّع اللحم الى قطع صغيرة والبصل الى شرائح. يغسل البقدونس والسبانخ ويفرم كل منهما. يضاف الملح والفلفل والزعفران والكزبرة وحبّ البازلاء والنعناع والثوم وزيت الزيتون. يغسل الارز وينقع مدة ربع ساعة ثم يضاف الى الخليط مع الطماطم المهروسة. يخلط الكل جيداً ويصبّ في طبق خاص بالكسكس ويوضع فوق وعاء مليء حتى نصفه بالماء. يترك الخليط ليطهى على البخار مدة نصف ساعة.

يصب خليط الأرز في طبق الفرن ويضاف إليه كاس من الماء ثم السمن. يحرّك الكل ويدخل الى الفرن ويترك حتى ينضج ويتبخّر المرق.

يقدّم الطبق ساخناً.

بقلاوة الباي

بقلاوة باللوز والبندق والفستق. من الحلويات التونسية الشهية. تقدّم مع القطر مزيّنة بالسكر الناعم.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللوز
- نصف كيلوغرام من الفستق المقشر
- نصف كيلوغرام من حبّ البندق
- كيلوغرام من قطع السكر
- تسع بيضات
- نصف كأس من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من النخالة
- ربع كأس من ماء ابرة الراعي Géranium المقطر
- ملوّن احمر خاص بالطعام

التحضير

ينقع اللوز في الماء الساخن. يقشّر ويترك ليجف ثم يهرس ناعماً مع ثلث كمية قطع السكر وينخل في مصفاة من السلك دقيقة الثقوب. تضاف اليه ثلاث بيضات كاملة نيئة وملعقتان كبيرتان من ماء «ابرة الراعي» المقطّر وقليل من ملوّن الطعام. يمزج الخليط للحصول على عجينة متجانسة تترك جانباً.

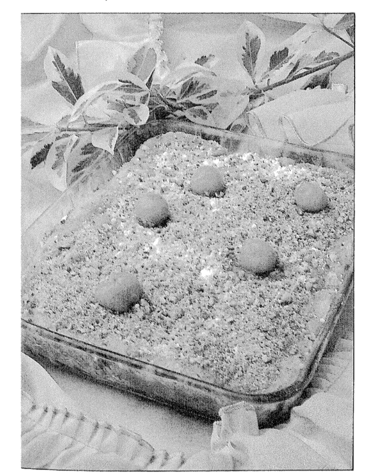
ينقى حب البندق ويهرس جيداً مع ثلث كميّة قطع السكر وينخل. تضاف اليه ثلاث بيضات نيئة ويُطيّب ثم تُصنع منه عجينة شبيهة بالعجينة السابقة.

ينقى الفستق ويهرس ايضاً مع ما تبقى من قطع السكر ويضاف باقي البيض ويطيّب وتصنع منه عجينة بالطريقة نفسها.

ترش صينية واسعة بطبقة من النخالة وتغطى بورق المينيوم. تمدّ الكميات الثلاث من عجينة الفاكهة المجفّفة، بشوبك، سماكة كلّ منها سنتيمتراً واحداً، وتوضع الواحدة فوق الاخرى ويضغط عليها كي تتماسك جيداً ثم توضع في الصينية وتغطى بورق المينيوم وبطبقة سميكة من النخالة. تطهى في الفرن على نار متوسطة مدة عشر دقائق. تترك لتبرد حتى اليوم التالي. يرفع ورق الالمينيوم والنخالة. توضع الحلوى على طاولة وتقطع بسكين الى معينات.

تغطس المعينات في القطر الواحد تلو الآخر. تغطى بالسكر الناعم وتترك مدة عشر دقائق ثم تقدّم على طبق مزين بالياسمين او بزهر البرتقال.

يمكن الاستعاضة عن الفستق بعجينة اللوز وصبغ احدى طبقات العجين الثلاث بملوّن اخضر خاص بالطعام.



عصيدة بالزُقوقو

حلوى بحبّ الصنوبر والدقيق والسكر الناعم. تقدّم مع القشدة ومزينة بالمكسرات.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاسان من اللبن (الحليب) الطازج
- علبة من اللبن (الحليب) المكثف
- نصف كيلوغرام من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من النشاء
- نصف كيلوغرام من السكر الناعم
- نصف كيلوغرام من حبّ الصنوبر
- صفار ست بيضات
- ربع كأس من الفستق للتزيين
- ربع كأس من حب الصنوبر للتزيين
- ربع كأس من البندق المقشر للتزيين
- ملعقتان كبيرتان من ماء ابرة الراعي Géranium المقطّر
- ثماني كؤوس من الماء

التحضير

ينقّى حبّ الصنوبر ويوضع في مصفاة. يغسل تحت الماء ويهرس. تضاف اليه ثماني كؤوس من الماء ويمزج جيداً. يصفّى المزيج بمصفاة من السلك دقيقة الثقوب او بقطعة قماش. يعصر جيداً ويحتفظ بالسائل. ينخل الدقيق ويضاف الى السائل. يصفّى المزيج مرة ثانية ويوضع على النار ويحرّك باستمرار بملعقة خشبية حتى يغلي ثم يضاف نصف كمية السكر الناعم ويتابع التحريك الى ان يثخن المزيج.

ترفع العصيدة عن النار وتصبّ في اطباق زجاجية صغيرة او في طبق زجاجي دائري كبير.

تحضّر القشدة كالآتي: يمزج اللبن الطازج او علبة من اللبن المكثّف مع ما تبقى من السكر الناعم وخمس ملاعق كبيرة من النشاء وصفار البيض.

يطيّب المزيج بماء نبات «ابرة الراعي» المقطّر او الفانيليا. تغطى العصيدة بطبقة من القشدة وتزيّن بالفستق والبندق المقشّر وحبّ الصنوبر.

كعك الورقة

كعك محشو باللوز والسكر. يقدّم مع الشاي او الشراب.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان ونصف الكيلوغرام من الدقيق
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من سمن نباتي
- كيلوغرام من اللوز مقشر
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر
- ملعقتان كبيرتان من ماء الورد
- ماء فاتر للعجن

التحضير

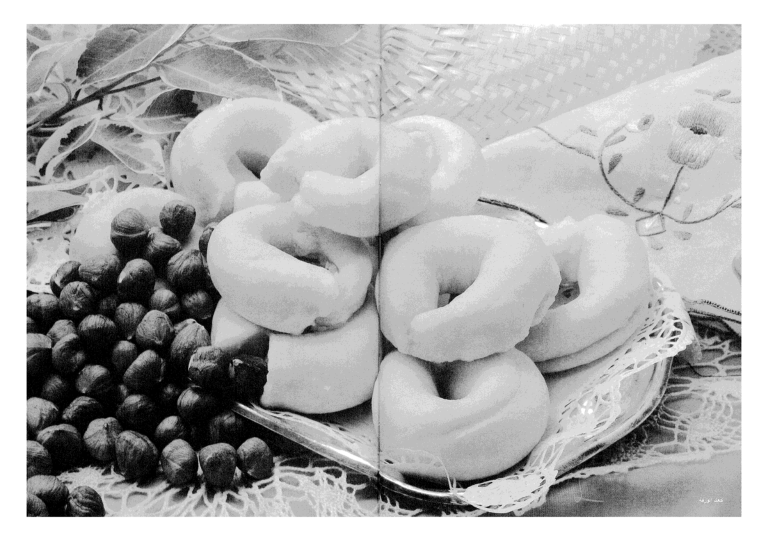
يُغلى الماء ويوضع فيه اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر ويطحن مع السكر. يصفى الخليط بمصفاة. يضاف اليه ماء الورد ويعجن حتى تتشكل عجينة لينة.

يخلط الدقيق مع السمن وقليل من الماء الفاتر ويعجن حتى يتماسك. يقطّع العجين الى قطع بحجم حبة البرتقال، تعجن من جديد مع اضافة الماء الفاتر تدريجاً حتى تصير لينة. تكرّر العملية ست او سبع مرات.

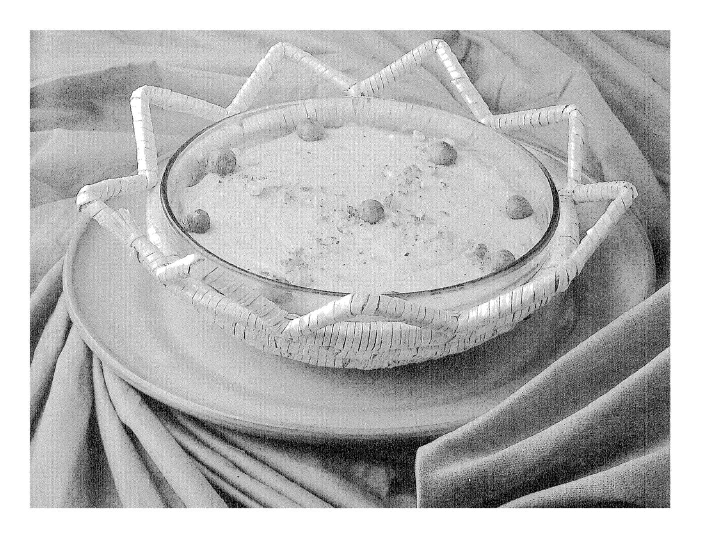
ترق قطع العجين وتقطّع على شكل مستطيلات بطول ١٨ سنتمتراً وعرض ٨ سنتمترات.

توزّع عجينة اللوز على طرف كل فطيرة ثم تلفّ وتقطع قطعاً بطول ٨ سنتمترات وتلصق على شكل دائرة. يرتّب الكعك وسط طبق مدهون بالزيت.

يخبز الكعك في فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة.



كعك الورقة



عصيدة بالبندق

حلوى بالبندق المحمّص. من الاصناف التونسية اللذيذة. تقدّم مغطاة بالقشدة ومزيّنة بالمكسرات.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كاسان من اللبن (الحليب) الطازج**
- **علبة من اللبن (الحليب) المكثف**
- **صفار ست بيضات**
- **نصف كيلوغرام من الدقيق**
- **خمس ملاعق كبيرة من النشاء**
- **ملعقتان كبيرتان من ماء ابرة الراعي Géranium المقطّر**
- **نصف كيلوغرام من السكر الناعم**
- **نصف كيلوغرام من البندق**
- **ربع كأس من الفستق للتزيين**
- **ربع كأس من حب الصنوبر للتزيين**
- **ربع كأس من البندق المقشر للتزيين**
- **ثماني كؤوس من الماء**

التحضير

يقشر البندق ويحمص. يطحن ويضاف اليه ثماني كؤوس من الماء ثم يصفى بمصفاة دقيقة الثقوب او بقطعة قماش ويعصر جيداً ويحتفظ بالسائل. ينخل الدقيق ويضاف الى السائل. يصفّى المزيج مرة ثانية ويوضع على النار. يحرّك باستمرار بملعقة خشبية حتى يغلي ثم يضاف نصف كمية السكر الناعم ويتابع التحريك الى ان يثخن المزيج.

ترفع العصيدة عن النار وتصبّ في اطباق زجاجية صغيرة او في طبق زجاجي دائري كبير.

تحضّر القشدة كالآتي: يمزج اللبن الطازج واللبن المكثف ما مع تبقى من السكر الناعم وخمس ملاعق كبيرة من النشاء وصفار البيض. يطيّب المزيج بماء نبات «ابرة الراعي» المقطّر أو الفانيليا. تغطى العصيدة بطبقة من القشدة وتزيّن بالفستق والبندق المقشّر وحبّ الصنوبر.

بالوزة بالبندق

حلوى باللبن (الحليب) والبندق واللوز والجوز. من الاصناف التونسية اللذيذة. تقدّم مزيّنة بالصنوبر والفستق.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ ست كؤوس من اللبن (الحليب) الطازج	○ كأسان من السكر الناعم
○ علبة من اللبن (الحليب) المكثّف	○ نصف كأس من لبّ اللوز المقشّر
○ ست ملاعق كبيرة من النشاء	○ ربع كأس من حبّ الصنوبر
○ كيلوغرام من البندق المقشّر	○ نصف كأس من الفستق
○ نصف كأس من لبّ الجوز	○ ربع كأس من الجوز
	○ ملعقتان كبيرتان من ماء ابرة الراعي Géranium المقطّر

التحضير

يغلى اللبن ويترك ليبرد. ينظّف لبّ اللوز ويحمّص. ينقّى لبّ الجوز والبندق المقشّر ثم يهرس الكل هرساً ناعماً (كل نوع على حدة).

ينخل البندق بمصفاة دقيقة الثقوب وينقع في اربع كؤوس من الماء. يصفّى في قطعة ناعمة من القماش ثم يعصر جيداً. يصبّ العصير في وعاء كبير ويضاف اليه اللبن الطازج واللبن المكثّف والسكر والنشاء. يوضع على نار خفيفة ويترك ليطهى مع التحريك المستمر مدة خمس عشرة دقيقة ثم يضاف نصف كمية اللوز والجوز والبندق المهروس وتوزّع عليه ملعقة او ملعقتين من ماء «ابرة الراعي» المقطّر مع التحريك المستمّر.

يترك المزيج حتى يثخن ثم يصبّ في كؤوس زجاجية وينثر عليها حبّ الصنوبر والفستق وما تبقّى من اللوز والجوز.

كعابر بالزْقوقو

حلوى باللوز والسكر والبيض، تقدّم مغطاة بالصنوبر. يمكن تناولها مع الشراب.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

○ كيلوغرام من اللوز المقشر	○ نصف كيلوغرام من الصنوبر الحلو
○ نصف كيلوغرام من قطع السكر	○ نصف كأس من السكر
○ ملوّن خاص بالطعام	○ ملعقتان كبيرتان من ماء الورد
○ بياض ثلاث بيضات	

التحضير

يقشّر اللوز ويغطّس في الماء المغلي مدة عشر دقائق. ينظّف ثم يُعرّض لأشعة الشمس حتى يجفّ (يمكن تجفيفه في الفرن).

يهرس مع نصف كيلوغرام من قطع السكر. يضاف اليه ماء الورد وبياض البيض ويعجن حتى تتشكل عجينة متماسكة من اللوز تقطّع الى كرات بحجم حبة الجوز وتغطّى بالصنوبر من جهاتها كافة ثم تترك بضع ساعات حتى تجفّ.

يعيش شجر البندق في المناطق الدافئة. ثمره غني جداً بالفيتامين «أ» و«ب» وبالبروتيين، الى جانب المعادن كالحديد والكلسيوم. البندق احد انواع النقولات النادرة والباهظة الثمن. يستعمل في تحضير معظم أطباق الحلويات فيكسبها طعماً مميّزاً.

المحمصة

رقائق من العجين محشوّة باللوز والسكر. تغطّس بالقطر وتقدّم مزينة باللوز المبشور.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **مغلف من العجينة المورقة (مسلوقة)**
- **نصف كيلوغرام من السكر.**
- **كأسان من اللوز**
- **كأس من السكر الناعم**
- **أربع ملاعق من ماء الزهر او ماء الورد**
- **ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض**
- **زبدة للقلي (او مزيج من الزيت والزبدة)**

التحضير

يغلى اللوز بضع دقائق في الماء الساخن ويقشّر. يحمّص في مقلاة على النار او داخل الفرن ثم يفرم. ينخل اللوز ويضاف اليه السكر الناعم ثم يمزج الخليط بملعقتين او ثلاث ملاعق من ماء الزهر او الورد.

يذوّب السكر في كأس من الماء، يوضع في وعاء فوق نار متوسطة حتى يشتد ثم يضاف عصير الليمون. يسخن الزيت في وعاء عميق على نار قوية.

تدهن رقائق العجين من الجهتين بقليل من الزيت او الزبدة المذوّبة.

تفرد الرقائق وتطوى اطرافها لتتخذ شكل مربع ثم تقص بمقص على شكل مستطيلات بعرض سبعة سنتمترات.

يمدّ المستطيل وتوزّع على احد اطرافه ملعقة صغيرة من الحشو وتطوى حوله الرقاقة بانحراف (بحسب خط الزاوية) تدريجاً لتتخذ شكل مثلث.

تقلى الحمصة في الزيت من الجهتين حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع بالمصفاة وتترك على ورق نشاف حتى تجفّ تغطّى بالقطر. يوضع عليها بعض اللوز المبشور ثم ترتّب في طبق التقديم وتقدّم.





ليبيا

تقع ليبيا في شمال افريقيا وتحيط بها مصر والسودان وتشاد ونيجر والجزائر وتونس، وتشرف في قسم منها على البحر الابيض المتوسط. الصحارى في ليبيا شاسعة متمدّدة على حوالى مليون وسبعماية الف كيلومتر مربّع، الا ان واحات كثيرة تنتشر في ارجائها.

تعلو البحر هضبة الجبل الاخضر ويوازيه سهل ساحليّ خصب.

هذه المميّزات المناخية والجغرافية سمحت بزراعة منوّعة، ابرز منتجاتها القمح والحبوب والزيتون والفستق والتمر والحمضيات والخضر.

يغتني المطبخ الليبي بكل هذه المواد وايضاً بعطاء البحر والمزارع المخصّصة لتربية المواشي والدواجن. اما الطبخ الليبي فمتميِّز في التفنُّن باستعمال البهارات والمطيِّبات والتوابل، وخصوصاً الحريف منها، وايضاً في الادوات التقليدية القديمة المستعملة في اعداد الطعام وطهوه، وترتيب المائدة وتزيين الاطباق. الطعام الليبي الاصيل من النوع الفاتح للشهية الطيّب المذاق والرائحة، ولا يجمع الليبيون مواد كثيرة في صنف واحد.

اشهر الاصناف الليبية يدخل فيها «الكسكسي» كمادة اساسية.

ترافقها الخضر وخليط متقن من التوابل.

وهناك اصناف قوامها الاسماك البحرية، واصناف اخرى يبدو فيها تأثُّر الطبخ الليبي باساليب التغذية

المُعتمدة في الدول المجاورة، وايضاً باساليب التغذية الايطالية.

حديثاً يظهر في محتويات المائدة الليبية،

كما في سائر العادات الاجتماعية ميل الشعب الليبي الواضح

للعودة الى اجواء التراث والاصالة العريقة.

متومة

بطاطا بصلصة الثوم والكمون والفليفلة الحرّيفة. تُقدم مزينة بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من البطاطا الصغيرة الحجم
- نصف رأس من الثوم مقشر ومفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- نصف ملعقة صغيرة من البزار (بهارات حريفة)
- نصف كأس من الماء
- بقدونس مفروم ناعماً للتزيين

التحضير

تغسل البطاطا وتسلق ثم تقشّر.

يحمّر الثوم في الزيت مع الكمون والملح ومسحوق الفليفلة. تضاف اليه صلصة الطماطم والبزار والماء ويترك الخليط على النار حتى يثخن المرق. تضاف البطاطا المسلوقة من دون ان تقطّع. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس دقائق.

توضع «المتوّمة» في طبق التقديم وتزيّن بالبقدونس المفروم ثم تقدم.

لتوفير الوقت، يمكن دقّ بضعة فصوص من الثوم مع قليل من الملح وحفظها في زجاجة تغطّى بإحكام وتوضع في الثلاجة الى حين الاستعمال، على ان لا تتجاوز مدة الحفظ اكثر من خمسة ايام. يمكن ايضاً حفظ فصوص الثوم كاملة.

فتة فول

فول مع الخبز وصلصة الطماطم والثوم والفليفلة والكمون. من المقبلات الليبية الشهيرة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

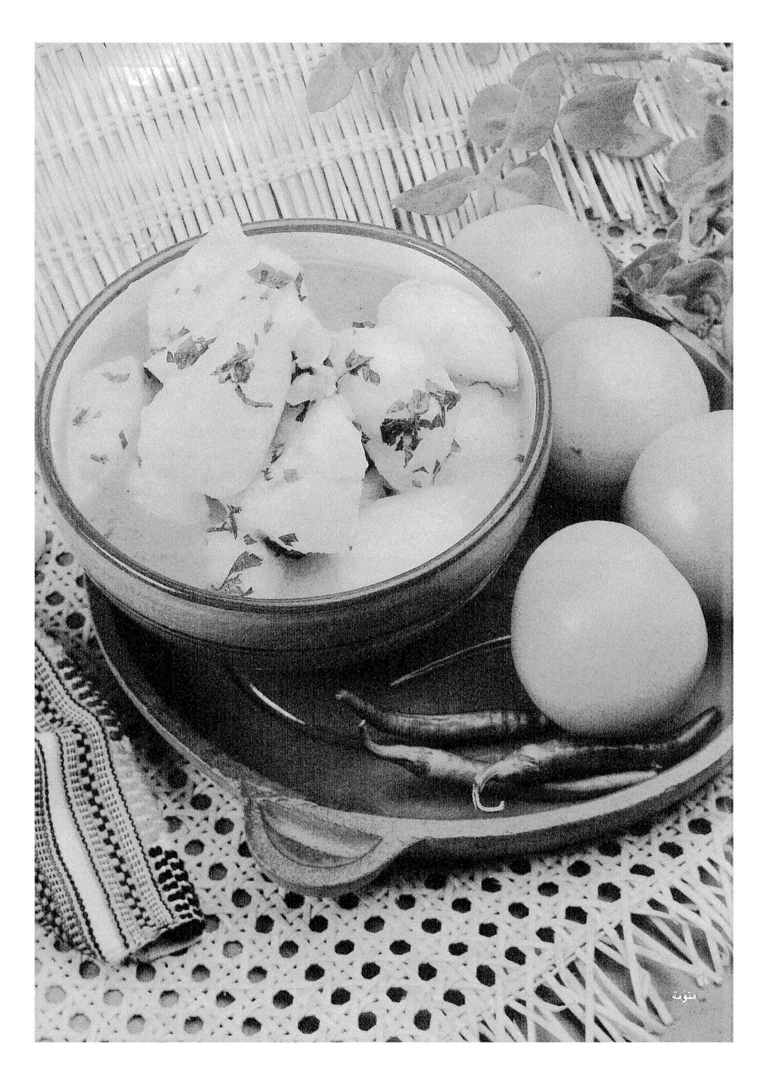
- كاسان من الفول المدشش (المكسّر)
- كاس من عصير الطماطم
- بصلة كبيرة الحجم
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من البزار
- كأس ونصف من الماء
- ملح بحسب الرغبة
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء مقطّعة او الحمراء الحرّيفة مقطعة
- قطعة ونصف من خبز الشعير او القمح
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

ينقّى الفول ويغسل جيداً. يغمر بالماء ويسلق على نار خفيفة. يقشر البصل. يقطّع ويحمّر في السمن. يضاف اليه عصير الطماطم والملح وصلصة الطماطم والبزار وقطع الفليفلة والثوم والكمون. يترك على النار قليلاً ثم يضاف اليه الفول والماء. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الفول.

يقطّع الخبز الى قطع صغيرة ويصبّ فوقها خليط الفول مع الصلصة.

يمكن توزيع الزيت على سطح الطبق وتقديمه.



متومة

عجة دحي بالخضرة

عجة بالسلق والكزبرة والبقدونس والثوم والبصل الاخضر.

تقدم مع مخلّل الخيار او اللفت.

عدد الاشخاص: اثنان، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

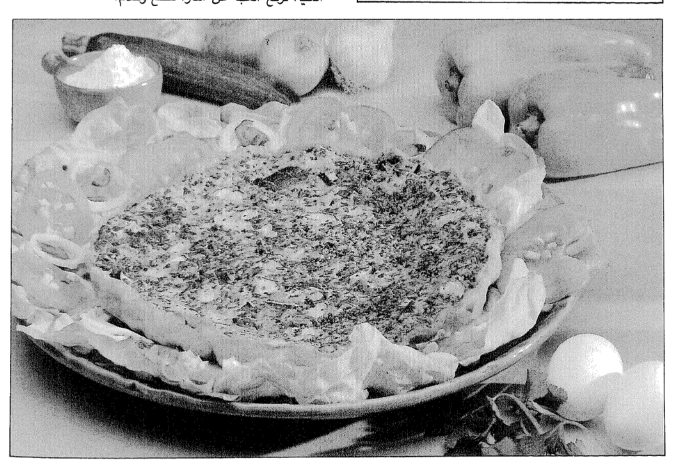
المقادير

- اربع بيضات
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة
- اربعة ضلوع من الكزبرة
- حزمة من السلق صغيرة
- نصف حزمة من البقدونس
- حزمة من البصل الاخضر
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الحرارات
- زيت نباتي للقلي

التحضير

تغسل الخضر وتفرم ناعماً. يخفق البيض ويضاف اليه الدقيق والملح والفلفل والحرارات ومسحوق الفليفلة والثوم. يتابع الخفق ثم يوزع مزيج البيض على الخضر المفرومة. يخلط الكل جيداً.

يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه الخليط على نار متوسطة حتى يحمّر من الجهة السفلى ثم يقلب ويحمّر من الجهة العليا. ترفع العجة عن النار. تقطّع وتقدّم.



عجة دحي بالبطاطا

عجة البطاطا بالثوم والكمون والفليفلة الحرّيفة. تقدم الى جانب المخلّلات او السلطة.

عدد الاشخاص: ثلاثة، **مدة التحضير:** عشر دقائق، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

- خمس حبات من البطاطا متوسطة الحجم
- اربع بيضات
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحرّيفة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

التحضير

تقشّر البطاطا وتغسل ثم تقطّع الى قطع صغيرة. تحمّر في الزيت مع التقليب من وقت الى آخر. يضاف اليها الثوم ويقلّب.

يخفق البيض مع الدقيق والكمون ومسحوق الفليفلة والفلفل والملح. يصبّ مزيج البيض فوق طاجن البطاطا ويترك على النار حتى تحمّر جهته السفلى ثم يقلب في مقلاة اخرى ويحمّر من الجهة الثانية.

تقدّم العجة باردة او ساخنة.

عجة حوت

سمك بصلصة الثوم والكمون والدقيق. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، **مدة التحضير:** اربعون دقيقة، **مدة الطهو:** ثلث ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من السمك
- نصف ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- ربع ملعقة صغيرة من البزار
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- كأس من الماء
- زيت نباتي للقلي
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق

التحضير

ينظّف السمك وينزع حسكه ثم يقطّع الى قطع صغيرة. يدق الثوم مع الكمون والملح ومسحوق الفليفلة والبزار. يمزج الدقيق مع الماء ويضاف اليه السمك وخليط الثوم.

يسخن الزيت في مقلاة. يحمّر فيه الخليط من الجهتين ثم يرفع ويجفف على ورق نشاف.



البزار هو احد انواع البهارات الحرّيفة نسبياً. يشبه الفلفل الاسود ويستعمل مطحوناً.

شربة دجاج بالحلبة

حساء الدجاج بالحلبة وعصير الطماطم والبقدونس. يقدم الى جانب الاطباق المتبّلة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- دجاجة
- بصلة
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- كأس من عصير الطماطم
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من بزر الحلبة
- ربع ملعقة صغيرة من البزار
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- كأسان من الماء

التحضير

يقطّع الدجاج ويغسل جيداً ثم يصفّى. يفرم البصل ويقلى في السمن. تضاف قطع الدجاج وتقلّب مع البصل حتى تحمّر قليلاً. يضاف عصير الطماطم ومسحوق الفليفلة الحمراء والبزار والملح وصلصة الطماطم. يترك الخليط على نار خفيفة ويضاف اليه البقدونس والماء والحلبة.

يتابع الطهو حتى ينضج الدجاج ويثخن المرق مع اضافة الماء بحسب الحاجة.



شربة

حساء اللحم بعصير الطماطم والبقدونس والكزبرة. يضاف اليه عصير الليمون الحامض قبل التقديم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مع العظم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كأس من عصير الطماطم
- بصلة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ربع ملعقة صغيرة من البزار
- ملح بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- نصف حزمة من الكزبرة مفروم
- ملعقة كبيرة من النعناع الجاف
- عصير نصف ليمونة حامضة

التحضير

يجرد اللحم من العظم ويقطّع الى قطع صغيرة. تفرم البصلة وتحمّر في السمن. يضاف اليها اللحم والعظم ويقلّب الخليط. يوزع عليه عصير الطماطم ومسحوق الفليفلة والملح والبزار وصلصة الطماطم. يغمر الخليط بالماء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج اللحم. تنثر الكزبرة والبقدونس ويصبّ قليل من الماء بحسب الحاجة.

يتابع الطهو على نار خفيفة بضع دقائق ثم يضاف النعناع الجاف وعصير الليمون. يرفع الحساء عن النار ويقدّم ساخناً.

ينبغي تنظيف الكزبرة بعناية لأنها من الخضر المعرّضة للعوامل الجوية وما تحمله من اتربة واوساخ. تغسل الكزبرة قبل فرمها وتصفّى في مصفاة او على ورق نشاف.

حسا

حساء بعصير الطماطم والفليفلة الخضراء مع الخبز. صنف سريع التحضير ومشبع. يقدّم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- ربع كاس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- كأسان من عصير الطماطم
- ثلاث كؤوس ونصف من الماء
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مقطّعة
- ربع ملعقة صغيرة من البزار
- رغيفان من الخبز

التحضير

يحمّر الثوم في الزيت الساخن. تضاف اليه الفليفلة الخضراء وعصير الطماطم والبزار. يترك الخليط على نار خفيفة ويصبّ فوقه كأسان من الماء.

يذوّب الدقيق في كأس ونصف من الماء ويضاف تدريجاً الى الحساء مع التقليب مدة عشر دقائق.

يقطّع الخبز الى قطع صغيرة ويرتّب في طبق التقديم. يصبّ فوقه الحساء ويقدّم.



معكرونة محمّسة

معكرونة باللحم والحمّص. من الاطباق الليبية المشهية. تقدّم مزيّنة بالزبيب المقلي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- **كيلوغرام من لحم الغنم**
- **كيلوغرام من المعكرونة الرفيعة**
- **كاس من الحمّص المنقوع**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **نصف كاس من الزبيب**
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- **نصف ملعقة صغيرة من الحرارات**
- **نصف ملعقة صغيرة من البزار**
- **حبتان من البصل**

التحضير

يغسل اللحم ويقطّع. يملأ نصف الوعاء بالماء ويوضع على النار. يضاف اليه اللحم والحمّص والبصل وصلصة الطماطم والبزار والفلفل والحرارات ويترك على النار حتى ينضج اللحم. يضاف الملح ويترك الخليط يغلي قليلاً ثم يصفّى المرق من الحمص واللحم ويحتفظ به.

تقطّع المعكرونة الى قطع صغيرة وتقلّب في ملعقة كبيرة من السمن على نار متوسطة. يصبّ فوقها مرق اللحم وتترك حتى تنضج ثم يقلى الزبيب في ما تبقى من السمن.

تصبّ المعكرونة في طبق التقديم. يوزّع عليها اللحم والحمّص وتزيّن بالزبيب.

تقدّم ساخنة.

رشـدة

رقائق من العجين مع اللحم والحمص والزبيب. من الاطباق الليبية المغذية. يتطلب هذا الطبق دقة في التحضير.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الدقيق**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **بصلة صغيرة الحجم**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **بيضة**
- **كاس من الحمّص المقشر**
- **ملعقة كبيرة من ماء الزهر**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**
- **نصف كاس من الزبيب**
- **ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة**
- **نصف ملعقة صغيرة من البزار**
- **نصف ملعقة صغيرة من الحرارات**
- **نصف ملعقة صغيرة من القرفة**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ثلاثة ارباع كاس من الماء الفاتر**

التحضير

يُنخل الدقيق. تضاف اليه رشة من الملح والبيض والماء الفاتر. يعجن الكل جيداً حتى يتماسك.

يقطع العجين الى قطع صغيرة ينثر عليها الدقيق. ترق كل قطعة بالشوبك بسماكة ربع سنتمتر ثم ترشّ بالدقيق مرة اخرى وتلفّ على شكل اسطوانة. تقطّع الى قطع طولية رقيقة ثم الى مربعات صغيرة وتنخل للتخلص من الدقيق العالق بها. يقطع البصل الى حلقات رقيقة ويقلى في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اللحم وتنثر عليه الحرارات ومسحوق الفليفلة ثم تضاف صلصة الطماطم والماء واللحم والحمص. يترك الخليط يغلي على نار خفيفة.

تخلط الرشدة مع السمن المذوّب في طبق خاص بالكسكس يوضع فوق الوعاء على النار ويطهى على البخار. تترك الرشدة مدة عشر دقائق ثم ترفع ويضاف اليها الماء مع الملح والقرفة والبزار وماء الزهر. تحرك جيداً ثم يعاد وضعها فوق الوعاء. يضاف الزبيب الى المرق وتطهى الرشدة مدة عشر دقائق اخرى. ترفع بعدها ويوزع نصف كميتها في وعاء مدهون بالسمن. تسقى بقليل من مرق اللحم ثم يضاف ما تبقى منها الى الطبق ثم تسقى ثانية بالمرق. توضع على نار خفيفة مدة عشر دقائق. ترفع وتوزع عليها القرفة وقليل من السمن.

تصبّ الرشدة في اطباق صغيرة وتسقى بالمرق.

المقطـع

رقائق من العجين بصلصة الطماطم والثوم والكزبرة والفليفلة الخضراء.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينخل الدقيق مع قليل من الملح في وعاء. يضاف اليه الماء الفاتر تدريجاً ويعجن حتى تتشكّل عجينة متماسكة.

ينثر الدقيق على العجين ويرق بشوبك بسماكة نصف اصبع. يقطّع العجين الى قطع مستطيلة ترتّب فوق بعضها ثم تقسّم الى قطع مستطيلة ورقيقة.

يحمّر الثوم بالزيت. تضاف اليه الطماطم ومسحوق الفليفلة وحبات الفليفلة الخضراء والملح والبزار. يترك الخليط على نار خفيفة حتى يقارب النضج. تضاف اليه الكزبرة الخضراء وكأسان من الماء ورقائق العجين (الرشدة). يتابع الطهو حتى ينضج الخليط. ينثر عليه النعناع الجاف ويقدّم.

المقادير

- **كاسان ونصف من الدقيق**
- **ثلاثة ارباع كاس من الماء الفاتر**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **ستة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **نصف كيلوغرام من الطماطم مقطّع**
- **نصف كاس من الكزبرة الخضراء المفرومة**
- **ملعقة كبيرة من النعناع الجاف**
- **اربع حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة**
- **ربع ملعقة صغيرة من البزار**

فتات

قطع من الخبز المرقوق مسقاة بمرق اللحم المحضّر مع الطماطم ومعكرونة لسان العصفور. يوزّع عليها اللحم وتقدّم مزينة بحبات الفليفلة الخضراء.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعتان. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- كيلوغرام من لحم الغنم او العجل
- ثلاثة ارباع كاس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقطّع الى قطع صغيرة
- نصف كاس من الشربة (معكرونة لسان العصفور)
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- سمن نباتي بحسب الحاجة
- نصف ملعقة صغيرة من الحرارات
- ربع ملعقة صغيرة من البزار
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

التحضير

ينخل الدقيق مع الملح. يضاف اليه الزيت ويفرك جيداً. يصب الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكل عجينة رخوة تترك لترتاح مدة نصف ساعة.

يغسل اللحم ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يقلى بالسمن مع البصل والطماطم. تضاف اليه صلصة الطماطم والملح والحرارات والبزار والفلفل الأسود ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم. تضاف اليه الشربة ويترك يغلي مدة عشر دقائق.

يقطع العجين باليد المدهونة بالسمن الى قطع صغيرة. تمزج ملعقة كبيرة من السمن مع ملعقتين كبيرتين من الدقيق. يخفق المزيج جيداً ويدهن بقليل منه قرصان من العجين ثم يلصقان ببعضهما. يحضّر ما تبقى من الأقراص بالطريقة نفسها. تترك ترتاح مدة عشر دقائق ثم يضغط على كل قرص ويرق رقيقاً جداً ويدهن بقليل من السمن ويُحمّر من الجهتين.

تفصل طبقتا الخبز بحيث تكون كل طبقة رقيقة جداً ثم تقطّع الى قطع صغيرة.

ترتّب قطع الخبز (الفتات) في طبق التقديم وتسقى بمرق يوزع اللحم على سطح الطبق ثم يُقدّم.



كسكس بالتقلية

كسكس بـاللحم والحمّص والطماطم والـزبيب، من الاطباق الليبية الشهيرة والشهية. يقدّم مزيناً بالقرفة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الكسكس
- نصف كيلوغرام من لحم العجل او الغنم
- نصف كيلوغرام من البصل
- كأس من الحمّص المنقوع
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- قليل من ماء الزهر
- ملعقة كبيرة من الزبيب
- ملعقة كبيرة من القرفة
- خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي او زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)

التحضير

يغسل اللحم ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يقلى في ملعقتين كبيرتين من السمن في وعاء، ويضـاف اليه الملـح والفلفل ومسحوق الفليفلة وصلصة الطماطم. يترك الكل يغلي ثم يصبّ الماء. يوضع الكسكس في مصفاة فوق وعاء اللحم. يترك مدة عشر دقائق لينضج على البخار. يرفع الوعاء عن النار ويضاف اليه قليل من مرق اللحم. يعاد الى النار ويتابع الطهو لينضج الكسكس. يسلق الحمص ويقشّر. يقشّر البصل ويفرم، يُقلى في ملعقتين كبيرتـين من السمن ويضاف مـع الحمّص الى المرق. تترك الصلصـة تغلي وتثخن قليـلاً ثم يضاف الزبيب ويوزّع ما تبقّى من السمن على الكسكس.

يصبّ الكسكس في طبق التقديم ويسقى بصلصة اللحم والتقلية.

توزع القرفة على سطحه مع قليل من ماء الزهر.



طاجين حوت

سمك مع الخضر بصلصة الطماطم والثوم والتوابل. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- سمكة كبيرة
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- حبتان من البصل
- ربع كيلوغرام من البطاطا
- نصف كاس من البقدونس المفروم
- نصف كاس من الكرفس المفروم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من الكمّون
- ملعقة صغيرة من البزار
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- نصف كاس من زيت نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- كاسان من الماء

التحضير

يخلط الثوم مع الملح والفلفل والكمّون. تغسل السمكة وتقطّع ثم تتبّل بنصف كمية الخليط.

تقشّر البطاطا والبصل والطماطم. تقطّع الى حلقات وترتّب في قعر طبق خاص بالفرن. ينثر عليها الكرفس والبقدونس وتغطّى بقطع السمك.

تمزج صلصة الطماطم مع الزيت والبزار وعصير الليمون والماء ويضاف اليها ما تبقّى من خليط الثوم. يصبّ الخليط فوق السمك. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه حتى ينضج السمك.

يغسل السمك جيداً ويفرك بالملح والدقيق ثم يغسل مرات عديدة. يصفّى جيداً من الماء حتى لا يتطاير رذاذ الزيت في اثناء قليه. يسخّن الزيت جيداً قبل وضع السمك في المقلاة ثم تخفّف النار حتى ينضج تماماً.

شرلومة الحوت

سمك متبّل بالثوم والكمون والفليفلة. يقدّم مقلياً الى جانب صلصة الطماطم المحضّرة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف من السمك المتوسط الحجم
- نصف كيلوغرام من البصل
- كأس من عصير الطماطم الطازجة
- زيت نباتي للقلي
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من البزار
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- عصير ليمونة حامضة
- ربع كاس من الماء
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف كاس من الدقيق

التحضير

يخلط الثوم مع الكمون والملح ومسحوق الفليفلة وعصير الليمون. ينظّف السمك ويغسل. يصبّ فوقه نصف كمية الخليط ويغطّى بالدقيق. يقلى في الزيت الساخن ثم يرتّب في طبق التقديم.

يقطّع البصل الى حلقات تقلى في الزيت نفسه حتى تذبل. يضاف اليها عصير وصلصة الطماطم وما تبقّى من خليط الثوم مع البزار والماء.

يترك الخليط على نار خفيفة حتى يقارب النضج. يضاف اليه الخل ويتابع الطهو حتى تنضج الطماطم وتثخن الصلصة. تُقدّم الصلصة الى جانب السمك المقلي.



حرايني

سمك مع الفليفلة الخضراء بصلصة الطماطم والثوم والكمّون والفليفلة. يقدّم الى جانب الاطباق المتبّلة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- سمكة كبيرة
- كأس من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء
- ربع كأس من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الكمّون
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ملح بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- نصف كأس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

التحضير

تنظّف السمكة وتنزع حراشفها. تفرك بالملح والدقيق وتغسل بالماء البارد ثم تصفّى وتقطّع الى قطع كبيرة.

يخلط الثوم المدقوق مع مسحوق الفليفلة وعصير الليمون والكمّون وتدهن قطع السمك بنصف كمية الخليط.

يقلى ما تبقّى من خليط الثوم في الزيت الساخن. يضاف اليه عصير الطماطم والصلصة وحبات الفليفلة الخضراء ويترك الخليط على نار خفيفة حتى تثخن الصلصة.

ترتّب قطع السمك في صينية. توزّع عليها الصلصة ويضاف نصف كأس من الماء ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك.

الكسكس بالخضرة

طبق شهي من الكسكس بالجزر والقرع والفليفلة والطماطم.
يتميّز بمذاقه الحرّيف. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الكسكس
- نصف كيلوغرام من لحم العجل او الغنم مفروم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ثلاث حبات من الجزر
- حبتان من القرع
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- ملح وبهارات منوّعة بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- اربع حبات من الطماطم الطازجة مقطّعة
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة

التحضير

يقلى البصل في السمن حتى يذبل. يضاف اليه اللحم المفروم ويقلّب من وقت الى آخر ثم يضاف الماء والملح والبهارات ويترك اللحم لينضج على نار خفيفة.

يوضع الكسكس في طبق خاص فوق وعاء اللحم ويترك على النار مدة ربع ساعة الى ان يتصاعد البخار من حباته. يُقلّب الكسكس في وعاء آخر ويرش بقليل من الماء.

يقشّر الجزر والقرع ويقطّعان الى قطع متوسطة تضاف الى خليط اللحم مع الطماطم المقطعة وحبات الفليفلة الخضراء وصلصة الطماطم وقليل من الماء. يتابع الطهو حتى تنضج الخضر. يوضع الكسكس في مصفاة فوق الوعاء على النار ويترك مدة عشر دقائق لينضج على البخار. يوزّع عليه قليل من السمن ويحرّك مع اضافة القرفة ومسحوق الفليفلة الحريفة وماء الزهر.

طباهج

طبق رئيسي من اللحم والخضر بصلصة الطماطم والثوم والتوابل. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من البطاطا
- ثلاث حبات من الكوسا
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- كاس من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم او العجل
- نصف كأس من الماء
- ثلاث حبات من الباذنجان
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من الكمّون
- ملح ومسحوق الفليفلة الحمراء بحسب الرغبة
- ربع كأس من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من البزار

التحضير

يقطّع اللحم ويغسل جيداً. يقشر الباذنجان والكوسا والبطاطا. تقطّع الخضر المقشرة الى دوائر وتقلى مع الفليفلة في الزيت. تُقلى قطع اللحم ويحتفظ بالزيت جانباً.

ترتّب الخضر واللحم في طبق خاص بالفرن.

تذوّب صلصة الطماطم وعصير الطماطم في الزيت المحتفظ به. يترك السائل على نار خفيفة ويضاف اليه الماء والثوم والكمّون والملح ومسحوق الفليفلة والبزار.

توزّع الصلصة على الخضر واللحم ويدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة حتى تثخن الصلصة وينضج الخليط.

فاصوليا بالكرشة

قطع من الكرش مع الفاصولياء وعصير الطماطم والخضر والثوم. يقدم الى جانب الاطباق المتبّلة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- كرش عجل
- ربع كيلوغرام من الفاصولياء الجافة
- خمسة فصوص من الثوم
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- حبتان من البصل
- كاسان من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملعقة كبيرة من الكمون
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء مقطعة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف كاس من البقدونس المفروم ناعماً
- نصف كاس من الكزبرة المفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من البزار

التحضير

تنقع الفاصولياء الجافة في الليلة السابقة لطهوها ثم تسلق في الماء المملّح مع ملعقة من الزيت.

ينظف الكرش ثم يقطّع وتغطّس القطع في الماء المغلي وترفع على الفور. تبشر بسكين لإزالة الاوساخ عنها وتغسل مرات عدة.

يفرم البصل ناعماً ويحمرّ بالسمن. تضاف قطع الكرش وعصير الطماطم وصلصة الطماطم والملح والفلفل ونصف ملعقة من الكمون والبزار والفليفلة الخضراء. يترك الكل على نار خفيفة حتى ينضج الخليط. تضاف الفاصولياء (من دون ان تصفّى) ويتابع الطهو.

يدقّ الثوم مع نصف ملعقة من الكمون والملح والبقدونس والكزبرة. يضاف الى الخليط ويترك حتى يغلي قليلاً.

يُقدّم الطبق ساخناً.

مبطن كرنب

قرنبيط محشوّ باللحم والبصل والبقدونس والبيض والطماطم. يقدّم مقلياً الى جانب السلطة او المخللات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من القرنبيط
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- حزمة من البقدونس
- بيضة
- بصلة
- ثلاث حبات من الطماطم
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- كاسان من الدقيق
- كاسان من الماء
- زيت نباتي للقلي
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ربع ملعقة صغيرة من البزار

التحضير

يغسل القرنبيط ويقطّع. يسلق بالماء المملّح ويصفّى. يفرم البقدونس والبصل والطماطم ويخلط الكل مع اللحم والملح والبزار وملعقة كبيرة من الدقيق وبيضة. تشق كل قطعة من القرنبيط من الوسط وتحشى بالخليط.

يمزج الدقيق مع الماء والملح والثوم ومسحوق الفليفلة وتغطّس كل قطعة من القرنبيط في المزيج ثم تقلى في الزيت الساخن حتى تحمرّ.

يقدّم الطبق ساخناً.

حرايني فقاع

فطر بصلصة الطماطم والثوم والكمون والفليفلة. من الاطباق الليبية الرئيسية. يمكن تقديمه الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

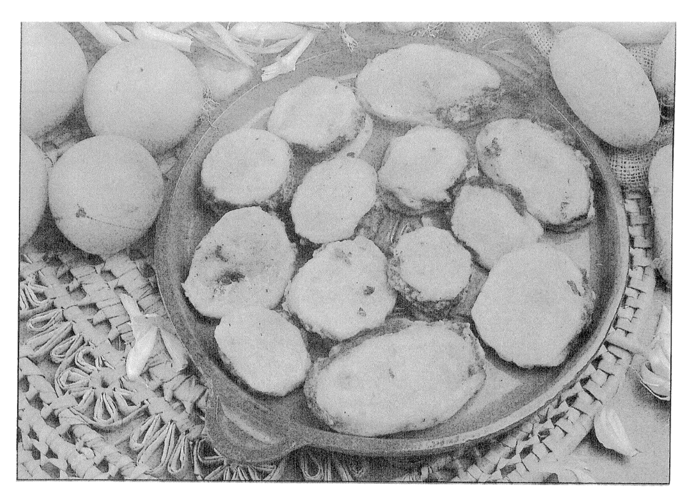
- **كأسان من الفطر**
- **ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **نصف كأس من عصير الطماطم**
- **نصف كأس من الماء**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**

التحضير

يسلق الفطر قليلاً. يسخّن الزيت ويقلى فيه الثوم مع الكمون ومسحوق الفليفلة والملح. يضاف الى الخليط، عصير وصلصة الطماطم والماء والفطر. ثم يترك على نار خفيفة حتى تثخن الصلصة.

يستعمل مسحوق الفليفلة الحرّيفة مع الخضر واللحم المفروم والفطائر. يكسب الاطباق نكهة مقبّلة وتزيّن به بعض اصناف المأكولات المتبّلة واطباق الحساء.





بطاطا مبطنة

بطاطا محشوّة باللحم والبقدونس والبيض والتوابل. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم العجل او الغنم مفروم
- كيلوغرام ونصف من البطاطا
- ثلاث حزم من البقدونس
- خمس حبات من البصل
- رأس من الثوم مقشّر ومدقوق
- ملعقة صغيرة من الكمّون
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- كأس من الماء
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- نصف ملعقة صغيرة من الحرارات
- زيت نباتي للقلي

التحضير

يفرم البقدونس والبصل. يضاف كل منهما الى اللحم المفروم مع نصف كمية الثوم والبيض ومسحوق الفليفلة والكمّون والحرارات والملح والفلفل الاسود وملعقة من الدقيق. يخلط الكل جيداً.

تقشّر البطاطا وتقطّع كل حبة الى ثلاث شرائح سميكة. يشقّ كلّ منها من الطرف الى الوسط ويحشى بخليط البقدونس. يغطّس بالدقيق المتبقّي ويقلى في الزيت ثم يرتّب في طبق الفرن.

يقلى ما تبقّى من الثوم في الزيت. تضاف اليه صلصة الطماطم والملح وكأس من الماء. تترك الصلصة حتى تغلي قليلاً ثم توزّع على البطاطا. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ سطحها وتتشرّب الصلصة.

رز جاري

ارز بصلصة الطماطم والثوم والفليفلة الخضراء. يقدّم الى جانب الدجاج المقلي.

عدد الاشخاص: اثنان، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاس من الارز
- كاس من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الملح
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- نصف ملعقة صغيرة من البزار
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف كاس من الماء

التحضير

يغسل الارز وينقع بالماء مدة ساعتين ثم يصفّى.

يدقّ الثوم ويخلط مع الزيت والفليفلة الخضراء. يوضع الخليط على نار خفيفة ويضاف اليه عصير الطماطم والصلصة مع نصف كأس من الماء وقليل من البزار والملح.

يصبّ المزيد من الماء بحسب الحاجة. يتابع الطهو حتى يثخن الخليط قليلاً وتبقى كمية من المرق كافية لغمر الارز.

يضاف الارز الى الوعاء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.

يمكن استبدال الأرز بالمعكرونة أو الرشدة (رقائق العجين).

رز محمّر بالكوشا

طبق من الارز مع اللحم. يتميّز بمذاقه الحرّيف. يقدّم ساخناً بعيد اخراجه من الفرن.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل
- حبتان من البصل
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من الارز
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) مذوبة في نصف كأس من الماء
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من البزار
- نصف ملعقة صغيرة من الحرارات
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- نصف كاس من عصير الطماطم

التحضير

يغسل اللحم ويقطّع. يفرم البصل ناعماً ويقلى في ثلاث ملاعق كبيرة من السمن حتى يذبل. ينثر عليه مسحوق الفليفلة والبزار والحرارات والفلفل الاسود والملح ويضاف اللحم مع عصير الطماطم ثم يسلق حتى ينضج.

ينقع الارز ويغسل مرات عدّة. يوضع في وعاء فوق وعاء اللحم ثم يغطى ويترك مدة نصف ساعة لينضج على البخار. يرفع عن النار ويسقى بمرق اللحم. تضاف اليه ملعقة كبيرة من السمن ويحرّك.

يصبّ الارز في صينية ويرتّب فوقه اللحم ثم يدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ قليلاً.



رز مبوخ

رز مبوّخ

ارز مع اللحم والخضر. من الاطباق الليبية الشهيرة. يعتبر غذاءً كاملاً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم
- ثلاث كؤوس من الارز
- ربع كاس من زيت نباتي
- قليل من مسحوق الفليفلة الحرّيفة
- بصلة مفرومة ناعماً
- حبة من البطاطا مقشرة
- حبتان من الجزر مقشرتان
- ثلاث حبات من الكوسا مقشّرة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- نصف كاس من القرنبيط المسلوق
- ضلعان من السلق
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء
- ثلاث حبات من الطماطم
- ربع ملعقة صغيرة من البزار
- ربع ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينقع الارز مدة ساعتين ثم يصفّى.

يقطّع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغسل جيداً ويصفّى. يحمّر في الزيت مع البصل المفروم. تقطّع الطماطم الى قطع صغيرة وتضاف الى الخليط مع صلصة الطماطم والملح والبهارات. يصبّ الماء ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم.

يوضع الارز في وعاء فوق وعاء اللحم ويترك لينضج على البخار مدة ربع ساعة. يصبّ بعدها في وعاء آخر ويضاف اليه كأسان من الماء مع قليل من الملح والبزار ثم يصفى من الماء.

تغسل الخضر وتقطّع الى قطع متوسطة الحجم تضاف الى خليط اللحم. يترك الوعاء على النار مع اضافة الماء عند الحاجة.

يعاد وضع الارز فوق وعاء اللحم. يترك مدة ربع ساعة اخرى حتى ينضج. يصبّ في طبق التقديم وتوزّع عليه ملعقة كبيرة من السمن ومسحوق الفليفلة الحمراء. يسقى بمرق اللحم ويحرّك. ترتّب فوقه قطع اللحم والخضر ويقدّم.

رز بلاو

ارز مع اللحم وعصير الطماطم، من الاطباق الليبية الشهيرة. يمكن تقديمه مزيّناً باللوز المحمّص او الصنوبر.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم
- كاس من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من البزار
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- نصف ملعقة صغيرة من الحرارات
- حبتان من البصل صغيرتا الحجم
- زيت نباتي للقلي
- نصف كيلوغرام من الارز

التحضير

يغسل اللحم ويقطّع. يفرم البصل ناعماً ويقلى بالزيت في وعاء. يضاف اليه اللحم ويقلّب حتى يحمرّ. ينثر مسحوق الفليفلة والملح والفلفل والبزار والحرارات ثم تضاف صلصة الطماطم والماء وعصير الطماطم. يترك الخليط يغلي حتى ينضج اللحم ثم يصفّى ويترك جانباً.

ينقّى الارز ويغسل مرّات عدة ثم يضاف الى المرق المصفّى بحيث تكون كمية المرق معادلة لكمية الارز.

يترك الارز على نار خفيفة حتى ينضج. توزّع عليه ملعقة كبيرة من السمن ويحرّك جيداً.

يصبّ الارز في طبق التقديم. يحمّر اللحم في الفرن ويوزّع على سطح الارز.

يقدّم ساخناً.

دبـلـة

حلوى بالقطر. من الأصناف الليبيّة اللذيـذة. تقدّم مـزيّنة بالسمسم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضـير: اربعون دقيقـة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- نصف كأس من سمن نباتي
- رشة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- بيضتان
- زيت نباتي للقلي
- كأس ونصف من السكر
- كأس ونصف من الماء
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ربع كأس من السمسم للتزيين

التحضير

يذوّب السكر في الماء على النار مدّة عشر دقائق. يضاف اليه ماء الزهر ويترك جانباً.

ينخل الدقيق في وعاء. يضاف اليه الملح والبيض والسمن والبـاكينغ بـاودر. يعجن الكل جيـداً حتى تتشكّل عجينـة متماسكة.

يقطّع العجين الى قطع صغيرة او متوسطة الحجم. ينثر عليها الدقيق ثم ترقّ على طاولة مرشوشـة بالـدقيق بشكل مستطيل بسماكة ربع سنتمتر. تلفّ طولياً ثم تدوّر على شكل اسطوانة.

يسخن الزيت في مقلاة وتقلى قطع العجين. ترفع وتصفّى ثم تغطّس بالقطر المحضّر.

ينثر عليها السمسم وتقدّم.

مسـمـنـه

حلوى محشوّة بالسمن والدقيق. تقدّم مغطّاة بالسكر الناعم او العسل.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعـة، مدة الطهـو: نصف ساعة.

المقادير

- كأس وربع من الدقيق
- رشة من الملح
- نصف كأس من الماء الفاتر
- زيت نباتي للقلي
- ثلاثة ارباع كأس من سمن نباتي
- ربع كأس من السكر الناعم او العسل

التحضير

ينخل كأس من الدقيق مع الملح. يضاف اليه الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكّل عجينة لينة.

يقطّع العجين الى قطع صغيرة. تغطّى وتترك ترتاح مدة نصف ساعة.

يخلط ربع كأس من السمن مع ما تبقّى من الدقيق. يحفر في وسط نصف كمية العجين ويوضع قليل من خليط السمن والدقيق في الحفرة، ثم تغطّى بما تبقّى من قطع العجـين وتلصق اطرافها جيداً.

يذوّب السمن المتبقّي ويدهن به لوح خشبي. ترق عليه الاقراص المحشوّة ويدهن سطحها بالسمن. تثنى اطرافها الى الداخل وتطوى من الجانبين على شكل مربع.

تقلى الاقراص في الزيت حتى تحمرّ. يوزّع عليها السكر الناعم او العسل وتقدّم.

غريبة بالعسل

حلوى بعصير البرتقال والسكر الناعم. تقدّم مغطّاة بالقطر.

يمكن تزيينها بجوز الهند المبشور.

عدد الاشخاص: ثمانية؛ مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة،
مدة الطهو: عشر دقائق.

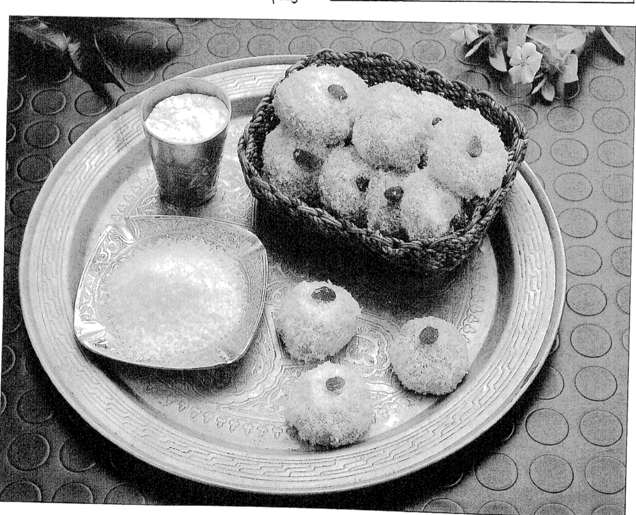
المقادير

- ثلاث كؤوس ونصف من الدقيق
- نصف كأس من السكر الناعم
- نصف كأس من الزبدة
- نصف كأس من شراب البرتقال
- كأس من القطر
- نصف كأس من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- نصف كأس من بشر جوز الهند
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة

التحضير

يمزج الزيت مع شراب البرتقال والسكر والباكينغ باودر. تضاف الزبدة والقرفة مع الاستمرار في الخلط. يضاف الدقيق تدريجاً ويعجن الكل حتى تتشكّل عجينة متماسكة.

يقطّع العجين باليد (او بآلة خاصة) الى قطع صغيرة. ترتّب في صينية وتُترك مسافة بين الواحدة والاخرى. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى تحمرّ القطع قليلاً. تغطّس في القطر البارد. ينثر على سطحها بشر جوز الهند وتقدّم.



تفاح بالعسل

تفاح بالعسل. من الحلويات الليبية الشهية. يقدم محشواً بالكريما ومزيناً بحبات الكرز او الفراولة.

عدد الاشخاص: سبعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- ست حبات من التفاح
- كاس من السكر
- خمس ملاعق كبيرة من ملوّن احمر خاص بالطعام
- كاسان من الماء
- سبع حبات من الكرز او الفراولة (الفريز) للتزيين
- علبة كريما

التحضير

يقشر التفاح ويجوّف ثم يرتب في صينية. يذوّب السكر في الماء مع ملوّن الطعام الاحمر. يحرك المزيج جيداً ويصب فوق التفاح. يحرّك على النار باستمرار حتى ينضج التفاح ويتماسك مع السكر.

يرفع التفاح عن النار ويرتّب في اطباق صغيرة بحجم حبة التفاح ثم يحشى بالكريما ويزيّن بحبات الكرز او الفراولة.

يحفظ في الثلاجة ويقدّم.

زميته

قمح محمّص مع الكمّون. يُحضّر مع السكر والزيت والماء. يقدّم كصنف من الحلويات.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من القمح او الشعير
- ربع كاس من حبّات الكمّون
- كاس ونصف من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكّر
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي

التحضير

تحضّر الزميتة كالآتي: ينقّى القمح ويحمّص على نار خفيفة. يحمّص الكمّون ويضاف الى القمح. يطحن الخليط وينخل ثم يوضع في مرطبان ويحفظ الى حين الاستعمال.

يخلط كأس من الزميتة مع ملعقة كبيرة من السكر ويعجن مع ملعقتين كبيرتين من الزيت ونصف كأس من الماء حتى تتشكّل عجينة متماسكة تعطى باليدين شكل مستطيلات وتقدّم.

يمكن حفظ الزميتة مدة طويلة قبل استعمالها.

يستعمل ملوّن الطعام في العديد من اطباق الحلوى والفطائر والشراب والمربى والمثلجات. والهدف من اضفاء اللون على المواد هو تزيينها لاثارة الشهية يجب ان يكون الملوّن غير ضارّ، ومصرّح به مسبقاً من قبل المنظمات والمؤسسات المختصة بشؤون التغذية.



الجزائــر

من المطبخ العربي اخذت دول المغرب العربي رهافة تحضير الاطباق الرئيسية الغنية بموادها الغذائية، من مثل المشاوي والمحاشي. ودخل على شواطىء شمالي افريقيا غذاء آتٍ من الغرب، من ابرز صفاته انه سهل الهضم، وغني بالفيتامينات.

على المائدة الجزائرية تتربّع اطباق تراثية اصيلة واطباق عصرية مستحدثة. ولا يحدث هذا التقارب اية صدمة. وقد تتجاور فنون الطبخ الشرقي والغربي في صنف جزائري واحد.

ويتّخذ الطبخ الجزائري لنفسه منبعاً بعيداً عن التأثيرات الخارجية هو الاصناف التراثية الشائعة في المدن العريقة ولاسيّما في المعاقل الجبلية القديمة كالقبيلة والاوراس وهوجر.

فحين يتصدّر المائدة صنف تقليدي من مثل «الفطيرة»، بما تحويه من اسرار فنية متوارثة ومهارات متعاقبة عبر اجيال، يرحّب بها افراد العائلة بحفاوة واحترام، وبوفاء للاصالة يتجدّد باستمرار.

يحتفظ المطبخ الجزائري ببعض الاواني القديمة. ما تزال اصداء المدقّة والهاون مثلاً أليفة مُستحبة. وما يزال «الكانون» بجمره الدافىء يجسد الجو الحميم السائد في المنزل العائلي العصري.

اتقن الجزائريون فن حفظ المنتجات الزراعية منذ القدم، واتقنوا تحديث اعداد الاطباق وعصرنة محتوياتها بحيث تغتني وتتضاعف لذة مذاقها، لكنهم مصرّون على طهوها فوق نار خفيفة تحفظ نكهتها.

في الاعياد والمناسبات غير العادية توحي المائدة الجزائرية باجواء العيد. تمتلىء المائدة في هذه المناسبات باطباق تثير الدهشة بكميتها ونوعيتها. غالباً ما يقابل الضيوف الاجانب هذا السخاء بذهول، لكنّهم لا يلبثوا ان يدركوا ان وفرة الاطعمة وفخامتها ليست سوى احد مظاهر اكرام الضيف، وان ضيافة الجزائري صادقة، مُترفّعة، واصيلة في طبيعته وتراثه.



محدجب



فطائر محشوّة بالبصل والطماطم. من المعجنات الجزائرية المشهية. تقدّم الى جانب السلطة او المخلّلات.

الكمية: عشرون قطعة. مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة. مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- كيلوغرام من السميد الناعم
- ماء وزيت نباتي بحسب الحاجة
- ثلاث حبات من الطماطم
- ثلاث حبات من البصل
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي مملّح
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يفرم البصل. تقطّع الطماطم الى قطع صغيرة. يذوّب السمن في مقلاة ويقلى فيه البصل والطماطم مع الهريسة والملح والبهار مدة ثلث ساعة.

يوضع السميد في وعاء. يصبّ فوقه ما يكفي من الماء لتليينه ثم يقطّع الى كرات بحجم بيضة وتترك لترتاح. تدهن اليدان بالزيت وتمدّ الكرات على شكل دائري ويوزّع على سطح كل منها مقدار ملعقة كبيرة من الخليط المحضّر. تثنى اطرافها على شكل مربع. تمدّ كرة ثانية بالطريقة نفسها وتوضع فوق المربع ثم تختم اطرافه ويضغط على سطحه.

يحضّر ما تبقّى من الكرات بالطريقة نفسها، ترتّب في صينية وتدهن بالزيت. تدخل الفطائر الى فرن متوسط الحرارة حتى تحمرّ من الجهتين (تدهن بالزيت من وقت الى آخر حتى تبقى طرية). تخرج الكرات من الفرن وتترك لتبرد.

تقدّم الفطائر ساخنة او باردة بحسب الرغبة.

كمرون سفِنْدج

قريدس بانيه. من الأطباق البحرية المشهية. يقدّم مقلياً مع صلصة المايونيز وصلصة الكاتشاب.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من القريدس
- أربع بيضات
- أربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- قليل من مسحوق الخميرة
- زيت نباتي للقلي
- ليمونة حامضة مقطعة الى شرائح
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظف القريدس. يغسل ويسلق بالماء المملّح مدة ثلث ساعة ثم يقشر ويترك ليبرد. يخفق البيض ويضاف اليه الدقيق ورشة من الملح والبهار والخميرة. يتابع الخفق ويضاف القريدس الى المزيج.

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه القريدس حتى يصير لونه ذهبياً ثم يرفع من الزيت ويجفّف على ورق نشاف. يرتّب في طبق خاص ويزيّن بشرائح الليمون ويوزّع عليه البقدونس المفروم. يقدّم الطبق ساخناً.

كلية بالدرسة

كلى بصلصة الفليفلة الحرّيفة والثوم والكمّون. يمكن اضافة البيض اليها. تقدّم الى جانب السلطة.

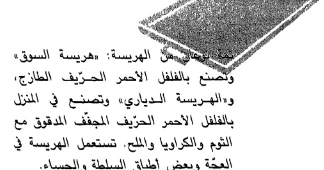
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وخمسون دقيقة.

المقادير

- ثماني كلى غنم
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- رأس من الثوم
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- حبة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة الجافة أو قليل من الهريسة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الماء

التحضير

ينزع الدهن والقشرة الخارجية للكلى. تقطع كل كلية طولياً إلى قسمين. تغسل ثم تملح وتبهّر. يدق الثوم مع الفليفلة الحمراء الحرّيفة وقليل من الملح. يصبّ نصف كأس من الماء فوق المزيج. يوضع في مقلاة على النار ويقلب ثم يرفع ويضاف إليه الزيت والكمون والبابريكا والملح والبهار. يعاد الى النار ويحرّك مدة ثلث ساعة. تضاف الكلى ونصف كأس من الماء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة اضافية. يقدّم الطبق ساخناً. يمكن اضافة بيضتين مخفوقتين الى الكلى وتركها على النار مدة خمس دقائق اضافية.



ثمة نوعان من الهريسة: «هريسة السوق» وتصنع بالفلفل الأحمر الحرّيف الطازج، و«الهريسة الدياري» وتصنع في المنزل بالفلفل الأحمر الحرّيف المجفّف المدقوق مع الثوم والكراويا والملح. تستعمل الهريسة في العجّة وبعض أطباق السلطة والحساء.



طماطش محشي بالروز

طماطم محشوّة بالارز والبازلاء والبيض وصلصة المايونيز. من الاطباق الجزائرية المقبّلة. تقدّم مزيّنة بالزيتون الاسود والبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ست حبات من الطماطم
- ثلاثة ارباع كأس من الارز
- خسّة
- نصف كأس من البازلاء
- نصف كأس من الزيتون الاسود
- حزمة من البقدونس مفرومة
- بيضة
- كأس من صلصة المايونيز
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تغسل الطماطم. تجوف بملعقة صغيرة وتملّح ثم تُقلب وتوضع في طبق حتى تجفّ. تسلق البازلاء بالماء المملّح. يسلق الارز مدة ثلث ساعة في الماء المملّح وكذلك البيض. يقطّع البيض المسلوق الى مكعبات صغيرة ويوضع في وعاء مع الارز والبازلاء وبضع حبات من الزيتون مقطّعة وملعقتين كبيرتين من البقدونس المفروم والمايونيز. يخلط الكل جيداً وتحشى الطماطم بالخليط. يفرم الخس وينثر عليه الملح والبهار. يرتّب في طبق التقديم وتوزّع عليه الطماطم المحشوّة ثم تزيّن بما تبقّى من الزيتون والبقدونس المفروم.

قرعة بالخل

طبق من الكوسا بالثوم والخل. سريع التحضير ولذيذ الطعم.
يقدّم كصنف من المقبلات الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

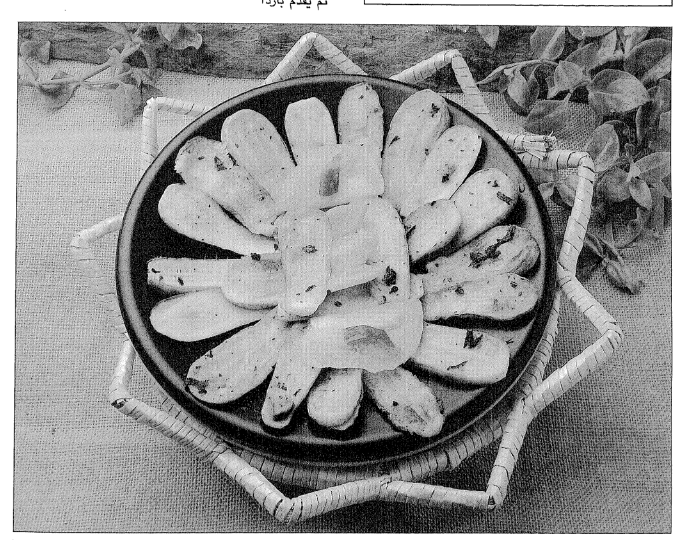
المقادير

- **كيلوغرام من الكوسا**
- **ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **نصف كأس من زيت نباتي**
- **قليل من الهريسة**
- **ملعقتان كبيرتان من الخل**
- **ملعقة كبيرة من النعناع المفروم**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يغسل الكوسا ويقطّع طولياً الى شرائح رقيقة. يسخّن الزيت ويقلى فيه الثوم مع النعناع والهريسة والملح والبهار. يضاف الكوسا ويقلّب مع الخليط مدة نصف ساعة حتى يصير لونه ذهبياً.

يرفع الخليط عن النار ويصبّ في طبق ويوزّع عليه الخلّ ثم يقدّم بارداً



شتيتة مُخ

نخاع بصلصة الطماطم والثوم والفليفلة والكمون. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نخاع عجل
- رأس من الثوم
- حبة من الطماطم
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- حبة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة الجافة
- قليل من الهريسة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون

التحضير

ينقع النخاع في أربع كؤوس من الماء مدة نصف ساعة ثم يصفّى. يقشر ويقطّع الى قطع صغيرة.

يدق الثوم مع الفليفلة الحرّيفة والملح. تقطّع الطماطم الى مكعبات صغيرة. يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه مزيج الثوم. يضاف الكمون والبابريكا والهريسة والطماطم والملح. يتابع الطهو مدة عشر دقائق مع الاستمرار في التحريك. تصب كأس من الماء فوق الخليط . يغطّى الوعاء ويترك مدة ثلث ساعة حتى تثخن الصلصة. تضاف قطع النخاع ويتابع الطهو مدة ربع ساعة ثم يرفع عن النار.

يقدّم الطبق ساخناً.

الكبدة المشرملة

كبد بالصلصة الحريفة، من الأطباق الأولى المغذية والشهية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من كبد الغنم
- رأس من الثوم
- ملعقة صغيرة من الكراوية
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة أو قرن فلفل دريس (فلفل أحمر يابس)
- خمس ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الطحين
- ملح
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو (بابريكا)

التحضير

يدق الثوم والفلفل ويقلّيان بالزيت في وعاء. تضاف التوابل. تترك على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.

تضاف كأس من الماء ويترك المزيج على نار خفيفة لمدة عشرين دقيقة تقريباً.

تقطّع الكبد إلى مكعبات، وتملّح، وتتبّل بالبهار، وترش عليها ملعقة كبيرة من الطحين. وتحرك.

توضع ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة، وتقلّى فيها قطع الكبد لمدة عشر دقائق، دون أن تنضج تماماً.

تصب «الصلصة» المُعدة على الكبد وتغطى وتترك على نار خفيفة لمدة خمس عشرة دقيقة.

يسقّى الكل بملعقة كبيرة من الخل. ثم يصب في وعاء مسطّح. تقدّم «الكبدة المشرملة» فاترة في صحون فرديّة صغيرة.



بيض محشي بالكمرون

بيض مسلوق محشو بصلصة المايونيز والبقدونس. يقدّم مزيناً بأوراق الخس والزيتون الأسود.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- ست بيضات مسلوقة
- بضع حبات من الزيتون الأسود
- نصف كيلوغرام من القريدس
- خسة

مقادير صلصة المايونيز

- صفار بيضة
- كأس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل
- قليل من الملح
- قليل من البهار
- عصير نصف ليمونة حامضة

التحضير

يخفق صفار البيض في وعاء مع الملح والبهار والخردل مدة دقيقتين.

يصبّ الزيت تدريجاً فوق المزيج مع الخفق المستمر. يضاف عصير الليمون وتحرّك الصلصة حتى يصير لونها فاتحاً ثم تترك جانباً.

يسلق القريدس في الماء المملّح مدة ثلث ساعة. يقشر البيض وتقطع الجهة العليا منه. ينزع منه الصفار بملعقة صغيرة ويهرس ويضاف نصف كميته الى صلصة المايونيز. يفرم القريدس ويضاف إلى مزيج صفار البيض والمايونيز. يحرك الكل جيداً ثم يحشى البيض بالمزيج.

تنظّف أوراق الخس وتوضع في طبق التقديم. يوزع عليها ما تبقى من صفار البيض المهروس ويرتّب فوقه البيض المحشو. يزيّن الطبق بالحشو المتبقي وبالزيتون والقريدس المسلوق. يقدّم ساخناً أو بارداً بحسب الرغبة.

شكشوكة بالبادنجال

عجّة بالباذنجان والفليفلة الحلوة والطماطم والبقدونس. تقدّم مع المخلّلات والزيتون والفجل.

عدد الاشخاص: ستة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: ربع ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الفليفلة الحلوة
- ربع كيلوغرام من الطماطم
- ثلاث حبات من الباذنجان
- فصان من الثوم مفرومان
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ست بيضات
- نصف كأس من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تشوى حبات الفليفلة الحلوة. تقشّر وينزع بزرها ثم تقطع الى حلقات رقيقة. يقشّر الباذنجان ويقطّع الى دوائر رقيقة. يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى فيه الفليفلة والباذنجان. تقطّع الطماطم الى مكعبات صغيرة تضاف الى الخليط مع الثوم. يوزّع على سطحه البقدونس. يقلّب الكل ويترك مدة ثلث ساعة على نار خفيفة ثم يرفع عن النار ويكسر فوقه البيض. ينثر الملح والبهار على السطح ويخلط الكل جيداً. يوضع الخليط في صينية تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس دقائق ثم تترك تحت مشواة الفرن مدة خمس دقائق اخرى. يقدّم الطبق ساخناً.

بيض مقلي بالقرعة

بيض مقلي مع القرع والثوم والبقدونس. يقدّم ساخناً الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير**: خمس وعشرون دقيقة، **مدة الطهو**: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من القرع
- حزمة من البقدونس
- ست بيضات
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)
- ربع كأس من زيت نباتي

التحضير

ينظّف القرع وتنزع اعناقه. يقطّع الى دوائر رقيقة وينثر عليه الملح والبهار.

يسخّن الزيت في مقلاة، يقلى فيه الثوم ويضاف اليه القرع ويقلّب الخليط حتى يصير لون القرع ذهبياً.

يخفق البيض في وعاء مع اللبن والملح والبهار. تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها مزيج البيض مدة عشر دقائق مع التحريك المستمرّ ثم يرفع عن النار ويضاف اليه القرع والثوم والبقدونس المفروم. يحرّك الكل جيداً ويصبّ في طبق خاص. يقدّم ساخناً.

للحفاظ على سلامة البيض في أثناء سلقه ينبغي اخراجه من الثلاجة قبل ساعتين، ثم يوضع في اناء يحوي ماءً. فإذا غاص البيض الى القاع فهو سليم وطازج، اما اذا طفا على سطح الماء فهو فاسد.

بيض بالزيتون

طبق من العجة بالزيتون والبقدونس. يقدّم ساخناً مع اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **كأس من الزيتون الأسود**
- **ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **أربع بيضات**

التحضير

ينزع النوى من الزيتون ويقطّع الى قطع صغيرة.

يخفق البيض جيداً. يضاف اليه الزيتون المقطّع والبقدونس والملح والبهار. يخلط الكل جيداً ويصبّ في مقلاة مدهونة بالزبدة. تقلى العجة مدة تراوح بين خمس وعشر دقائق. تلف وتقدّم ساخنةً.



شلادة الخس بالطون

سلطة الخس والفليفلة وسمك الطون بصلصة الخل. تقدّم كصنف من المقبّلات الى جانب طبق رئيسي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- خسة
- كاس من سمك الطون المعلّب مع زيته
- حبتان من الفليفلة الحلوة

مقادير صلصة الخل

- أربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الخلّ
- فص من الثوم مدقوق
- رشة من الملح والبهار
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل
- خمسة ضلوع من البقدونس
- صفار بيضة مسلوق

التحضير

تغسل أوراق الخسّ وتجفّف ثم ترتّب كاملة في طبق خاص بالسلطة. ينزع العنق والبزر من الفليفلة وتقطّع الى حلقات رقيقة. يفتّت الطون ويضاف الى الخس مع زيتـه وحلقات الفليفلة.

يهرس صفار البيض في وعاء ويضاف اليه الخردل والملح والبهار. يفرم البقدونس ويخلط مع الثوم ثم يضاف الى مزيج البيض مع الزيت والخـلّ. يخفق الكل جيـداً ويصبّ فوق الخليط في الطبق. تقلّب السلطة وتقدّم باردة.

يمكن الاستعاضة عن الطون والفليفلة بـالجبن الأبيض المبشور وحلقات البصل.

شلادة فلفل حلو

سلطة الفليفلة الحلوة بصلصة الخلّ. تقدّم باردة الى جانب اللحم المشوي أو السمك.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الفليفلة الحلوة
- بصلة مفرومة
- نصف كاس من الزيتون الأسود

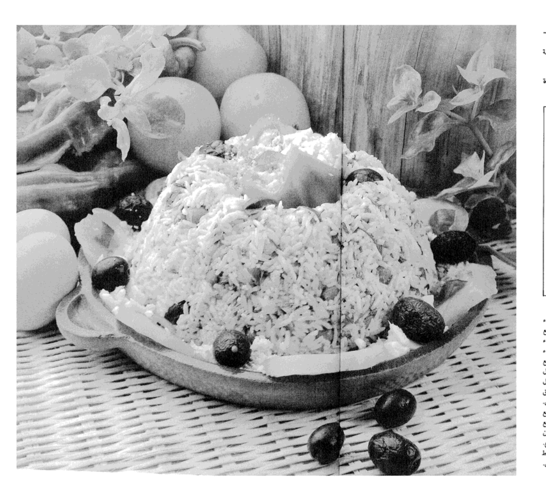
مقادير صلصة الخلّ

- أربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الخل
- فص من الثوم مدقوق
- رشة من الملح والبهار
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل
- خمسة ضلوع من البقدونس
- صفار بيضة مسلوقة

التحضير

تشوى حبات الفليفلة على النار أو في الفرن ثم تترك لتبرد. تقشر وتقطع أعناقها وينزع بزرها. تغسـل بالمـاء البارد وتجفّف ثم تقطّع طولياً الى شرائح رقيقة وترتّب في طبق خاص بالسلطة. يمزج الخل في وعاء مع الزيت والملح. يضاف اليه البصل ويخلط الكل جيداً.

يهرس صفار البيض في وعاء ويضاف اليه الخردل والملح والبهار. يفرم البقدونس ويخلط مع الثوم ثم يضاف مع مزيج الخل والخردل الى صفـار البيض. تخفق الصلصة جيـداً وتصبّ فوق شرائح الفليفلة في الطبق. تقلّب السلطة وتزين بحبات الزيتون الأسود ثم تقدّم.



شلادة روز

سلطة الخضر والطون والارز بصلصة الخل او صلصة المايونيز. تقدّم مزينة بدوائر البيض والزيتون الاسود.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاسان من الارز
- حبتان من الطماطم
- كاس من اللوبياء
- كاس من البازلاء
- نصف كاس من الزيتون (الخالي من البزر)
- حزمة من البقدونس
- بيضتان مسلوقتان
- كاس من سمك الطون المعلّب مع زيته
- ملح بحسب الرغبة

مقادير صلصة الخل

- اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الخل
- فص من الثوم مدقوق
- رشة من الملح والبهار
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل
- خمسة ضلوع من البقدونس
- صفار بيضة مسلوقة

مقادير صلصة المايونيز

- صفار بيضة
- كاس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل
- قليل من الملح
- قليل من البهار
- عصير نصف ليمونة حامضة

التحضير

تقطّع اللوبياء وتسلق في الماء المملّح مع البازلاء. يغلى ماء مملّح في وعاء. يغسل الأرز ويضاف إليه. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ربع ساعة. يرفع الأرز عن النار ويوضع تحت الماء البارد ثم يصفى من الماء. يهرس صفار البيض في وعاء ويضاف إليه الخردل والملح والبهار. يفرم البقدونس ويخلط مع الثوم ثم يضاف إلى مزيج البيض مع الزيت والخل. يخفق الكل جيداً أو يخفق صفار البيض في وعاء مع الملح والبهار والخردل مدة دقيقتين. يصبّ الزيت تدريجاً فوق المزيج مع الخفق المستمر. يضاف عصير الليمون وتحرّك الصلصة حتى تثخن. تصبّ إحدى الصلصتين في طبق خاص بالسلطة. تقطّع الطماطم إلى مكعبات صغيرة الحجم وتضاف إلى الصلصة مع البازلاء واللوبياء. يفتّت الطون ويوزّع على الخضر مع ملعقتين من البقدونس المفروم وبضع حبات من الزيتون الأسود المقطّع. يقلّب الخليط ويترك مدة عشر دقائق. يضاف إليه الأرز ويخلط الكل جيداً. يزيّن الطبق بدوائر البيض وما تبقى من الزيتون. يقدّم بارداً.



شلادة خضرة

سلطة غنيّة بالخضر. تقدّم مزينة بدوائر البيض والزيتون الأسود أو بصلصة الخلّ والمايونيز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- حبتان من الخيار
- حبتان من الفليفلة الحلوة
- بصلة
- نصف كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) مسلوق
- اربع حبات من الجزر
- ثلاث حبات من الطماطم
- ثلاث بيضات مسلوقة مقطّعة الى دوائر
- نصف كاس من الزيتون
- حزمة من البقدونس مفرومة

مقادير صلصة الخل

- اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الخل
- فص من الثوم مدقوق
- رشة من الملح والبهار
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل
- خمسة ضلوع من البقدونس
- صفار بيضة مسلوقة

مقادير صلصة المايونيز

- صفار بيضة
- كاس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل
- قليل من الملح
- قليل من البهار
- عصير نصف ليمونة حامضة

التحضير

تقشّر الخضر وتغسل. ينقع الخيار في الماء المملّح ثم يقطّع مع البصل والطماطم والفليفلة الى دوائر. يبشر الجزر. تقسم كل حبة من اللوبياء الى نصفين. ترتّب الخضر في طبق خاص. يزيّن وسط الطبق بدوائر البيض والزيتون ويوزّع عليها البقدونس المفروم.

يهرس صفار البيض في وعاء. يضاف اليه الخردل والملح والبهار. يفرم البقدونس ويخلط مع الثوم. يضاف الى مزيج البيض مع الزيت والخلّ. يخفق الكل جيداً ويترك جانباً.

يخفق صفار البيض في وعاء مع الملح والبهار والخردل مدة دقيقتين. يصبّ الزيت فوق المزيج مع الخفق المستمر ثم يضاف عصير الليمون. تحرّك الصلصة.

تقدّم السلطة باردة ومزيّنة بالبيض والزيتون أو بصلصة الخلّ والمايونيز.

شوربة الخضرة

حساء غنيّ بانواع الخضر. من الأطباق الجزائرية الأولى. يقدّم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- اربع حبات من الجزر
- ثلاث حبات من اللفت
- ضلع من الكراث
- ثلاث حبات من البطاطا
- خسّة
- ثلاث أوراق من السبانخ
- ضلع من الكرفس
- حبة من الكوسا
- حبة من الطماطم
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملح وبهار أسود بحسب الرغبة

التحضير

تقشر الخضر وتغسل ثم تقطّع وتوضع في وعاء مع اثنتي عشرة كأساً من الماء وملعقة صغيرة من الملح ورشة من البهار الأسود. يوضع الخليط على النار ويضاف اليه الزيت. يغطّى الوعاء ويترك مدة ساعة. يصفّى الخليط ويحتفظ بالمرق ثم يطحن ناعماً بمطحنة الخضر. يصبّ فوقه المرق ويحرّك.

يقدّم الحساء ساخناً.

شوربة بالحوت

حساء السمك بالطماطم والبقدونس والثوم والصعتر والزعفران. يقدّم الى جانب الخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السمك
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ثماني كؤوس من الماء
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- بصلة مفرومة
- ثلاث حبات من الطماطم مفرومة
- قليل من الهريسة
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ورقة من الغار
- ضلع من الصعتر
- ثلاثة ضلوع من البقدونس
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من البهار الاسود
- ملعقة صغيرة من الزعفران

التحضير

ينظف السمك ويغسل. يرتّب في وعاء ويصبّ فوقه الزيت. يوضع على نار خفيفة مدة ربع ساعة ثم يرفع وينزع حسكه. تصفى الصلصة في وعاء ويضاف اليها الماء والصعتر والبقدونس وورقة الغار والثوم والبصل والطماطم وصلصة الطماطم والهريسة والملح والبهار يطهى الكل مدة نصف ساعة.

يطحن السمك ناعماً بمطحنة الخضر ويوضع في وعاء. يطحن الخليط بمطحنة فوق السمك ويضاف اليه الزعفران. يوضع الوعاء على النار مدة ربع ساعة حتى يغلي. يقدّم الحساء ساخناً.



جاري ابيض

حساء الدجاج مع كرات اللحم والكرفس والبيض والأرز. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم ودوائر الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- فروج يزن كيلوغراماً
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ضلعان من الكرفس مفرومان
- بصلة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- رشة من البهار الأسود
- رشة من القرفة
- بيضة
- ليمونة حامضة
- أربع ملاعق كبيرة من الأرز

التحضير

تنزع أحشاء الفروج ثم ينظّف ويغسل. يقطع إلى قطع متوسطة الحجم ويوضع في وعاء. يفرم البصل ويضاف الى الدجاج مع السمن والكرفس والبهار الأسود والقرفة وكأس من الماء. يوضع الخليط على نار خفيفة مدة ثلث ساعة. تصبّ فوقه ثماني كؤوس من الماء ويتابع الطهو على نار متوسطة مدة نصف ساعة.

يخلط اللحم مع بياض البيض ورشة من الملح والبهار. يقطّع الخليط الى كرات بحجم حبة الجوز. يصبّ مقدار كأس ونصف من مرق الدجاج في وعاء وتسلق فيه كرات اللحم مدة ثلث ساعة ثم ترفع وتضاف الى خليط الدجاج مع قليل من الماء عند الحاجة. يضاف الأرز ويحرّك الكل. يتابع الطهو مدة ربع ساعة.

يمزج صفار البيض مع عصير الليمون وقليل من البقدونس. يرفع الحساء عن النار. يضاف اليه المزيج ويحرّك. يصبّ الحساء في طبق خاص ويقدّم ساخناً ومزيّناً بالبقدونس المفروم ودوائر الليمون.

شوربة حمرا

حساء الطماطم مع اللحم والحمص والشعيرية والخضر المنوعة. يقدّم مزيناً بالنعناع الاخضر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

التحضير

يقطع اللحم ويوضع في وعاء. تقطع البطاطا مع الجزر والكوسا الى قطع صغيرة. يضاف الخليط الى اللحم مع البصل والكزبرة والبابريكا والبهار والقرفة والهريسة. ينثر الملح ويضاف السمن. يخلط الكل ويقلى على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يصبّ الماء فوق الخليط ويترك حتى يغلي. يضاف الحمّص ثم يتابع الطهو على نار متوسطة مدة ساعة.

تقطّع الطماطم وتوضع في مصفاة خاصة بالكسكس فوق الوعاء. ترفع الطماطم قبل ان تنضج ثم تطحن بمطحنة الخضر وتضاف اليها صلصة الطماطم. يحرّك المزيج ويوزّع على خليط اللحم والخضر في الوعاء. يترك الكل يغلي مدة خمس دقائق مع اضافة الماء عند الحاجة. يتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج اللحم والحمص ثم تضاف الشعيرية وتحرّك مدة عشر دقائق. يرفع الحساء عن النار ويصبّ في طبق خاص ويقدّم مزيناً بالنعناع.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم
- كيلوغرام من الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- حبة من البطاطا
- حبة من الكوسا
- حبة من الجزر
- بصلة مفرومة ناعماً
- حزمة من الكزبرة مفرومة
- ضلعان من النعناع الاخضر مفرومان
- ثماني كؤوس من الماء
- نصف كأس من الحمص المنقوع
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي مملح
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- رشة من البهار
- رشة من القرفة
- قليل من الهريسة
- نصف كأس من الشعيرية



مرقة حرّة

حساء الدجاج بالبهارات المنوّعة. يتميّز بمذاقه الحرّيف. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- رأس من الثوم
- حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة الجافة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من البهارات المنوّعة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- ثماني كؤوس من الماء

التحضير

ينظّف الدجاج وتنزع احشاؤه ويقطع الى قطع صغيرة. يدق الثوم ناعماً مع الفليفلة الحمراء. يذوّب السمن في وعاء ويقلى فيه مزيج الثوم مع قطع الدجاج. يقلّب الخليط ويتبّل بالفلفل الأحمر والملح والبهار الأسود. يترك الكل على النّار مدة ثلث ساعة. يضاف الماء ويتابع الطهو مدة اربعين دقيقة على نار متوسطة. يرفع الحساء عن النار ويصبّ في اطباق خاصة. يوزّع على سطحه قليل من البهارات المنوّعة ويقدّم ساخناً.

حريرة غربية

حساء اللحم مع الحبوب والخضر والشعيرية والبهارات المنوّعة. يقدّم مزيّناً بدوائر الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

- ثلث كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل
- ثلاثة أرباع كأس من الحمص
- ثلاثة أرباع كأس من العدس
- ثلاثة أرباع كأس من الفول
- ثلاث حبات من الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (ربّ)
- بصلة مفرومة
- حزمة من البقدونس
- حزمة من الكزبرة
- ثلاثة ضلوع من الكرفس
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزعفران
- رشة من البهار الأسود
- قليل من الهريسة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الشعيرية الرقيقة
- بيضة

التحضير

يقطّع اللحم ويوضع في وعاء مع الزيت على نار خفيفة. يفرم الكرفس والبقدونس والكزبرة ويضاف الى اللحم مع البهار الأسود والملح والزعفران والهريسة والبابريكا.

يصبّ الماء فوق الخليط ويترك يغلي. تضاف الحبوب والبصل ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف.

تقطّع الطماطم وتسلق في كأس من الماء مدة عشر دقائق. تطحن بمطحنة الخضر وتمزج مع صلصة الطماطم. يصبّ المزيج فوق خليط اللحم والحبوب.

يترك الكل يغلي مدة ثلث ساعة. تضاف الشعيرية وتحرّك. يمزج الدقيق في كأس من الماء البارد ثم يضاف الى الخليط مع الاستمرار في التحريك. يتابع الطهو مدة خمس دقائق، يخفق البيض ويوزّع على الحساء. يترك على النار مدة دقيقتين اضافيتين ثم يرفع ويقدّم ساخناً.



شوربة الجلبانة اليابسة

شوربة الجلبانة اليابسة

حساء البازلاء والجزر والشمّر باللبن. يقدّم مع الخبز الافرنجي المحمّص.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من البازلاء الجافة
- حزمة من الشمّر مفرومة
- بصلة
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ثلاث حبات من الجزر
- كاس من اللبن (الحليب)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثماني كؤوس من الماء

التحضير

تنظّف البازلاء وتغسل بالماء. يقشر الجزر والبصل ويقطّع كل منهما. توضع البازلاء في وعاء مع الجزر والبصل والشمر المفروم. تصبّ ثماني كؤوس من الماء فوق الخليط ويترك على النار مدة خمس واربعين دقيقة. يطحن الخليط ناعماً بمطحنة الخضر ويضاف اليه اللبن الفاتر مع الملح والبهار بحسب الرغبة.

يحرّك الكل ثم تضاف الزبدة.

يقدّم الحساء ساخناً.

شوربة القمح بالخضر

طبق من الحساء بالقمح والخضر. يزيّن بالبقدونس ويقدّم مع شرائح الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل
- كاسان من القمح المجروش
- بصلة مفرومة ناعماً
- كيلوغرام من الطماطم الناضجة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- حزمة صغيرة من الكرفس مفرومة ناعماً
- كاس من الحمص المنقوع
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي (او من الزبدة المملّحة)
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من البهار الاسود
- قليل من الهريسة (صلصة من الفلفل الأحمر الحرّيف)
- اثنتا عشرة كاساً من الماء الساخن

التحضير

يُقلى اللحم المقطّع الى قطع صغيرة بالزبدة والزيت في وعاء على نار متوسطة. يُضاف البصل والكرفس والملح والبهار الاسود والهريسة.

يُصب كأس من الماء ويُترك الكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة. تُسكب ثماني كؤوس من الماء الساخن. يُضاف الحمّص ويُتابع الطهو مدّة ساعة اخرى.

تُغسل الطماطم. تُقشّر وتقطّع. تُوضع في وعاء مع كأسين من الماء وتُطهى مدّة ربع ساعة. تُطحن وتُضاف اليها ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم. تُحرّك جيداً. تصب صلصة الطماطم على الحساء.

تُقوّى النار فيغلي المزيج بضع دقائق. قبل ان يُضاف القمح المجروش، يُصب كأس من الماء ليبرد الحساء. ثم يرش القمح فوق الخليط مع التحريك المستمر. يُترك الكل على نار خفيفة مدة ثلاثة ارباع الساعة. يقدّم ساخناً.

عنابة

فطائر محشوة بالبطاطا المهروسة واللحم والبقدونس والجبن والزيتون. تقدّم مع قطع الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- اثنتا عشرة قطعة من رقائق العجين الجاهزة
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- حبتان من البطاطا
- ضلعان من البصل الاخضر مفرومان
- اثنتا عشرة بيضة
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف كاس من الجبن المبشور
- بضع حبات من الزيتون الاسود
- ملعقة كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
- ثلاث حبات من الليمون الحامض
- زيت نباتي للقلي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تقشّر البطاطا وتسلق في الماء المملّح. تصفّى وتهرس. تذوّب ملعقة صغيرة من الزبدة في مقلاة ويقلى فيها البصل والثوم. يضاف اللحم مع ما تبقّى من الزبدة ويقلّب الخليط مدة ربع ساعة ثم يرفع ويصبّ في طبق. يضاف اليه البقدونس والجبن والملح والبهار. يقطّع الزيتون ناعماً ويضاف الى الحشو.

يوزّع الزيت في مقلاة تُمدّ فيها قطعة من الرقائق ويوزّع على سطحها قليل من البطاطا المهروسة ثم مقدار ملعقة كبيرة من الحشو المحضّر. تكسر بيضة فوق الحشو وينثر عليها الملح والبهار. تثنى اطراف العجين حتى يتخذ شكل مربع. يحضر ما تبقّى من الرقائق بالطريقة نفسها. تُقلى المربعات بالزيت حتى يصير لونها ذهبياً ويجمد البيض. ترفع وتجفّف على ورق نشاف. ترتّب في طبق وتقدّم ساخنة مع قطع الليمون.

بوريك بالحوت

لفائف محشوة بالسمك والبسكويت والبقدونس والبيض. تقدّم مع شرائح الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

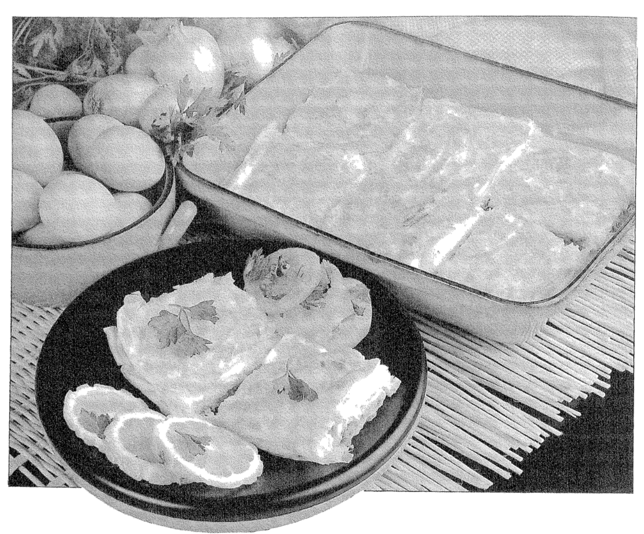
المقادير

- اثنتا عشرة قطعة من رقائق العجين الجاهزة
- نصف كيلوغرام من لحم سمك كلب البحر
- بصلة مفرومة
- ثلاث بيضات
- حبتان من الليمون الحامض
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ثلاث قطع من البسكويت مدقوقة
- زيت نباتي للقلي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يفتّت لحم السمك ناعماً ويضاف اليه البصل والبسكويت والبقدونس والبيض. يخلط الكل جيداً ثم ينثر عليه الملح والبهار.

تفصل رقائق العجين عن بعضها. يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشو في وسط كل قطعة. تلف بشكل أصبع. يسخّن الزيت في مقلاة، تقلى فيه اللفائف مدة ثلاث دقائق على نار متوسطة ثم ترفع وتجفّف على ورق نشاف. ترتّب في طبق وتقدّم ساخنة الى جانب قطع الليمون.



تورتة بالدجاج

رقائق بالدجاج والبيض والبقدونس. من المعجّنات الجزائرية المشهية. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وخمسون دقيقة.

المقادير

- **اثنتا عشرة قطعة من رقائق العجين الجاهزة**
- **دجاجة منزوع جلدها وعظمها**
- **بصلة مفرومة**
- **ثلاث بيضات**
- **حزمة من البقدونس مفرومة**
- **نصف كأس من الزبدة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يفرم لحم الدجاج. تذوّب ملعقة صغيرة من الزبدة ويقلى فيها البصل حتى يذبل. يضاف اليه لحم الدجاج مع الملح والبهار ويقلّب الكل مدة ربع ساعة. تخفق بيضتان وتضافان الى خليط الدجاج مع البقدونس المفروم. يترك الكل على النار مدة عشر دقائق ثم يرفع ويقسّم الى ثلاثة اقسام.

تدهن صينية بقليل من الزبدة وتمدّ فيها ثلاث قطع من رقائق العجين. يوزّع على سطحها قسم من الحشو وتغطّى بثلاث قطع اخرى من الرقائق. يوزّع عليها الحشو وتغطّى بثلاث قطع من الرقائق. يوزّع الحشو مرة ثالثة ويغطّى بالرقائق الثلاث المتبقية. يغطى سطحها واطرافها بصفار البيضة المخفوق ثم بالزبدة.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يصير لون محتواها ذهبياً.

تخرج الفطيرة وتقطّع ثم تقدّم ساخنة.

بوريك

لفائف محشوّة باللحم والبيض والبقدونس والجبن. تقدّم مقلية مع قطع الليمون الحامض والمخلّلات.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- **اثنتا عشرة قطعة من رقائق العجين الجاهزة**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **ثلاث بيضات**
- **حزمة من البقدونس مفرومة**
- **ضلع من البصل الاخضر مفروم**
- **ربع كاس من الجبن المبشور**
- **ربع كاس من الزبدة**
- **ثلاث حبات من الليمون الحامض مقطعة الى دوائر**
- **زيت نباتي للقلي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة يقلى فيها البصل ويضاف اللحم والملح والبهار. يقلّب الخليط مدة ثلث ساعة. يخفق البيض ويضاف الى الخليط. يحرّك مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار. يوزّع الجبن والبقدونس على سطحه. يخلط الكل جيداً ويترك جانباً. تفصل رقائق العجين عن بعضها ويوضع في وسط كل منها مقدار ملعقة كبيرة من الخليط. تلف الرقائق على شكل مستطيل. يسخن الزيت في مقلاة. تقلى فيه اللفائف المحشوّة حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع وتجفّف على ورق نشّاف ثم ترتب في طبق وتقدّم ساخنةً او باردةً مع دوائر الليمون.

بوريك بالسلق

لفائف محشوّة بالسلق والبيض. من المعجنات الجزائرية المشهية. تقدّم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **أربع كؤوس من الدقيق**
- **كاس من الزبدة او سمن نباتي**
- **صفار بيضة مخفوق**
- **نصف كاس من الماء البارد**
- **رشة من الملح**

مقادير الحشو

- **ثلاث حزم من السلق**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **اربع بيضات**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء. يحفر في وسطه وتوضع الزبدة والملح في الحفرة. يخلط باليد ثم يصبّ الماء تدريجاً ويعجن مدة عشر دقائق. يترك العجين حتى يرتاح مدة نصف ساعة.

تغسل أوراق السلق ثم تقطّع ويوضع السلق في طبق خاص بالكسكس داخل طبق آخر يحوي ماء ويسلق.

تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها السلق المسلوق مدة ثلث ساعة وينثر عليه الملح والبهار.

يخفق البيض ويصبّ فوق السلق في المقلاة على النار. يحرّك الكل حتى يجمد البيض ثم يرفع الحشو عن النار.

يمدّ العجين ويقطّع الى مستطيلات يوضع في وسطها مقدار ملعقة كبيرة من الحشو. تلف طولياً ثلاث مرات وتختم أطرافها. يدهن سطح اللفائف بصفار البيض المخفوق.

ترتّب اللفائف في صينية وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة أربعين دقيقة حتى يصير لونها ذهبياً. تخرج من الفرن وتقدّم ساخنة.



بوريك

تورتة باللحم

فطيرة باللحم والبطاطا المهروسة والبيض والبقدونس والجبن.

تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التجضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ اثنتا عشرة قطعة من رقائق العجين الجاهزة	○ ثلاث بيضات
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم	○ ربع كاس من الجبن المبشور
○ ضلع من البصل الاخضر مفروم	○ حزمة من البقدونس مفرومة
○ حبتان من البطاطا	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ثلثا كاس من الزبدة	○ صفار بيضة مخفوق

التحضير

تذوّب ملعقة كبيرة من الزبدة في مقلاة ويقلى فيها البصل ثم يضاف اللحم. يقلّب الخليط مدة ربع ساعة وينثر عليه الملح والبهار. تقشّر البطاطا وتسلق في الماء المملّح. تهرس ويضاف اليها الجبن المبشور.

يكسر البيض فوق خليط اللحم ويضاف اليه البقدونس المفروم. يحرّك الكل مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار. تفصل رقائق العجين عن بعضها. يدهن وسط صينية بالزبدة. ترتّب فيها ثلاث رقائق من العجين وتوزّع عليها طبقة من خليط البطاطا ثم طبقة اخرى من خليط اللحم.

تدهن ثلاث رقائق اخرى بالزبدة وترتّب فوق اللحم. توزّع عليها طبقة من البطاطا واخرى من اللحم ثم تدهن ثلاث رقائق اخرى وترتّب مع خليط البطاطا وخليط اللحم على سطح الصينية. يرتّب ما تبقّى من الرقائق المدهونة بالزبدة فوق الطبقة ويدهن سطحها واطرافها بصفار البيض المخفوق. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة. تقدّم الفطيرة ساخنة.

مخ سفندج

فطائر الدماغ، مع البيض والتوابل، مغذية وشهيّة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ دماغ عجل واحد	○ رشة من الخميرة الكيميائية
○ ثلاث بيضات	○ زيت للقلي
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق	○ ملح بحسب الرغبة
○ ليمونة حامضة للتزيين	○ بهار بحسب الرغبة
	○ بقدونس للتزيين

التحضير

ينقع النخاع لمدة نصف ساعة في الماء البارد. ينتزع الغشاء الذي يغلّفه. يغلى نصف ليتر من الماء المملّح قليلاً والمتبل ببعض البهار. يضاف الدماغ بكامله إلى الماء المغلي ويترك على النار لمدة خمس عشرة دقيقة.

يرفع النخاع من الماء ويترك ليبرد ثم يقطّع إلى شرائح رقيقة.

تعد عجينة للقلي على النحو الآتي: ثلاث بيضات كاملة، ثلاث ملاعق من الطحين، رشة ملح، رشة بهار، رشة خميرة كيميائية.

تخفق العجينة بقوّة.

في الوقت ذاته، توضع مقلاة على النار ، ويصبّ فيها الزيت.

تغمس شرائح الدماغ في العجينة المعدة ثم تلقى في الزيت الساخن. تطهى إلى أن تصبح ذهبية اللون من الجانبين، تصفّى من الزيت.

تصف على صينية للتقديم مزينة بحزوز من الليمون الحامض وأغصان من البقدونس. وتقدّم فاترة.

معدونسية

كرات من اللحم بالبيض والبقدونس. تحضّر مع الحمّص وقطع اللحم. يقدّم هذا الطبق مع شرائح الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- كيلوغرام من لحم كتف الخروف
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- بصلة مفرومة
- حزمتان من البقدونس
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة ومن زيت نباتي
- اربع بيضات
- خمس كؤوس من الماء
- نصف كأس من الحمّص المنقوع
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- حبتان من الليمون الحامض مقطّعتان الى شرائح
- ملح وبهار بحسب الرغبة



التحضير

يقطّع اللحم ويقلّب في السمن مع البصل والقرفة والملح والبهار على نار متوسطة. تضاف اليه اربع كؤوس من الماء ويترك ليغلي. يضاف الحمّص ثم يغطّى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس وأربعين دقيقة.

يخلط اللحم المفروم في وعاء آخر مع الملح والبهار وبياض بيضة واحدة. يقطّع الخليط الى كرات بحجم حبة الجوز. تضاف الى الوعاء ويتابع الطهو مدة ثلث ساعة اضافية. يرفع اللحم والكرات من الخليط وينثر عليهما الملح والبهار. يوضع خليط اللحم في وعاء وتصبّ فوقه كأس من الماء. يترك على النار حتى يغلي بضع دقائق. يخفق البيض ويفرم البقدونس. تغطّس قطع وكرات اللحم في البيض ثم في البقدونس. تعاد الى وعاء الحمّص وتترك على النار مدة ربع ساعة.

يقدّم الطبق ساخناً مع شرائح الليمون.

بوزولف مصلي

راس خروف متبّل بالثوم والكمون. يقدّم ساخناً مع الطرطور أو السلطة.

عدد الأشخاص: أربعة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعة ونصف.

المقادير

- راسا خروفين
- ثلاثة ارباع كاس من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الكمون
- كاسان من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ستة فصوص من الثوم

التحضير

يسلخ جلد الرأسين بسكين حادة ويقطع كل منهما طولياً الى نصفين.

تدهن صينية بملعقتين كبيرتين من الزبدة وترتّب فيها انصاف الرؤوس. يقشر الثوم ويقطع الى شرائح ويوزّع عليها.

تدهن قطع رأس الخروف بما تبقى من الزبدة. يصبّ فوقها الماء وتدخل الى فرن حار مدة ساعة ونصف. تقلّب القطع من وقت الى آخر مع دهنها بالمرق. ينثر عليها الكمون والملح والبهار وتترك حتى يصير لونها داكناً.

تخرج من الفرن وتقدّم ساخنة.

مشمشة

كرات لحم بالبيض مع الكستاليته والحمّص. تقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: ستة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعة.

المقادير

- ست قطع من ضلع الغنم (كستليته)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة المملّحة او سمن نباتي
- نصف كاس من الحمّص
- بصلة مفرومة
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- اربع كؤوس من الماء

مقادير كرات اللحم

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- رشة من القرفة
- رشة من الملح
- رشة من البهار
- نصف كاس من اللوز
- صفار اربع بيضات مخفوق
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- زيت نباتي للقلي
- بياض بيضة

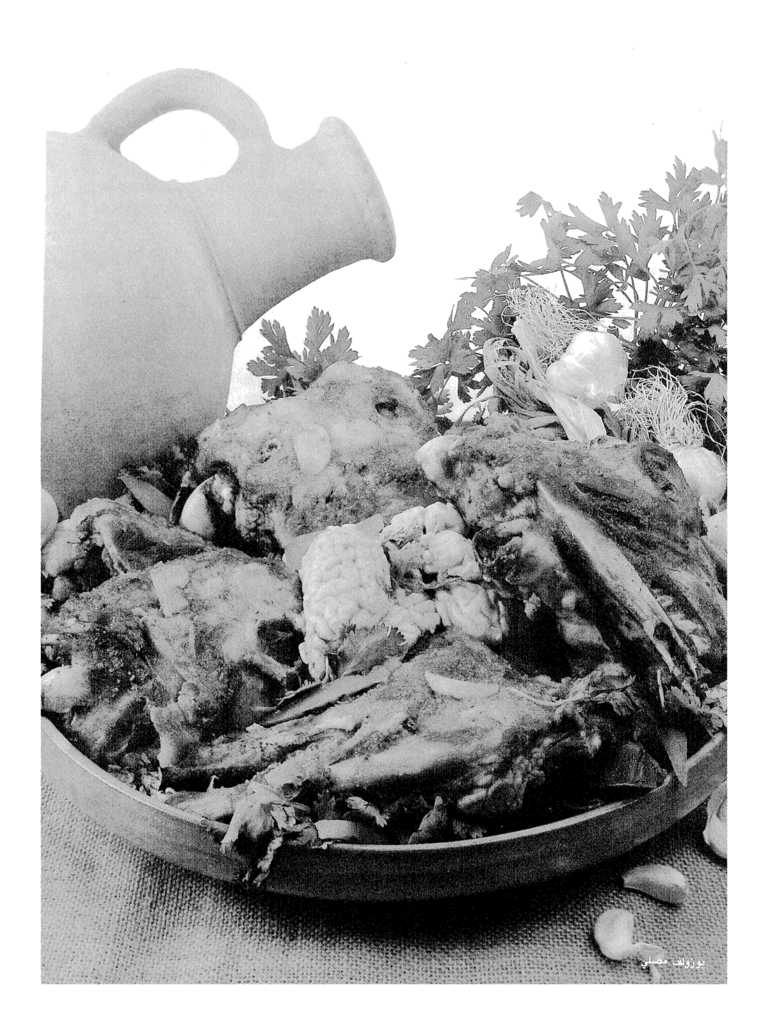
التحضير

تقلّب قطع اللحم في الزبدة على نار متوسطة مع البصل والملح والبهار والقرفة. يصبّ الماء ويترك حتى يغلي ثم يضاف الحمّص. يغطّى الوعاء ويتابع الطهو مدة خمس وأربعين دقيقة.

يخلط اللحم المفروم مع بياض بيضة والملح والقرفة والبهار والزبدة والدقيق. يقطّع الخليط الى كرات بحجم حبة المشمش وتحشى بحبات اللوز.

تضاف الكرات الى خليط اللحم في الوعاء ويتابع الطهو مدة ثلث ساعة ثم ترفع مع قطع الضلع من الخليط. تغطّس في صفار البيض (الواحدة تلو الاخرى).

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه اللحم حتى يصير لونه ذهبياً. يرتّب اللحم في طبق ويوزّع حوله الحمّص ثم يصبّ المرق. يقدّم الطبق ساخناً.


بوزولف مصلي

المتوّم احمر

كرات من اللحم بالبيض والتوابل. تحضّر مع الحمّص وقطع اللحم. يقدّم الطبق مزيناً بشرائح الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم الغنم
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- رأس وثلاثة فصوص من الثوم
- نصف كاس من الحمص المنقوع
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- رشة من القرفة
- ملعقة صغيرة من الهريسة او حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة الجافة
- صفار بيضة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ليمونة حامضة مقطعة الى شرائح
- اربع كؤوس من الماء

التحضير

يقطّع اللحم ويوضع في وعاء مع السمن. يدق رأس الثوم ويضاف الى اللحم مع قليل من القرفة والكمون والبابريكا والهريسة والملح والبهار. يوضع الوعاء على نار خفيفة مدة ثلث ساعة ويصبّ فوقه الماء ويترك ليغلي. يضاف الحمّص ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.

يتبّل اللحم المفروم بما تبقى من الكمون والقرفة والبابريكا والهريسة والثوم المدقوق ويضاف اليه البيض والملح والبهار. يخلط الكل جيداً حتى يتجانس. يقطّع الخليط الى كرات بحجم حبة الجوز، تضاف الى خليط اللحم ويتابع الطهو مدة ربع ساعة اضافية.

يقدّم الطبق ساخناً ومزيناً بشرائح الليمون.

شتيتة اللحم

طبق من اللحم والحمّص بصلصة الفليفلة الحرّيفة والثوم والتوابل. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام ونصف كيلوغرام من لحم الخروف
- رأس من الثوم
- حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة الجافة او ملعقة صغيرة من الهريسة
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من القرفة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- رشة من البهار الاسود
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- كاس من الحمّص المنقوع
- سبع كؤوس من الماء

التحضير

يقطّع اللحم ويوضع في وعاء. تنقع الفليفلة الحرّيفة في الماء الساخن مدة خمس دقائق. ترفع وتدقّ مع الثوم والملح. يصبّ نصف كأس من الماء ويمزج الكل جيداً. يضاف المزيج الى اللحم مع السمن والبهارات. يترك الكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يصبّ فوقه ما تبقى من الماء ويترك حتى يغلي ثم يضاف الحمّص ويتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج اللحم وتثخن الصلصة.

يقدّم الطبق ساخناً.

الدجاج باللوز

دجاج باللوز والزبيب والزعفران. مذاقه مزيج من الحلو والمالح. يقدّم الى جانب الارز المسلوق بالزبدة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وخمسون دقيقة.

المقادير

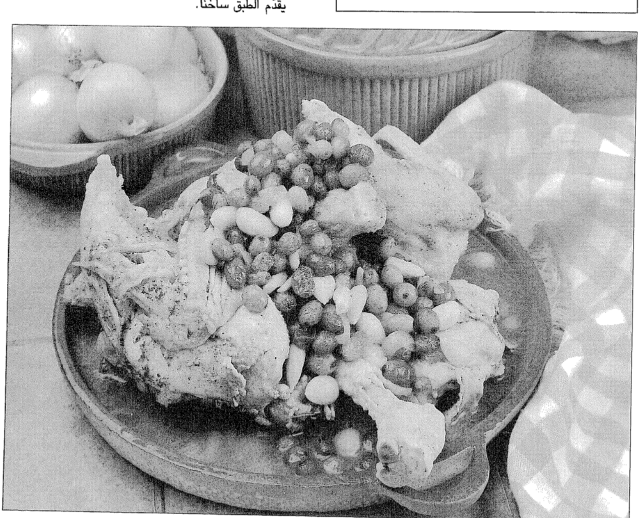
- **دجاجة متوسطة الحجم**
- **بصلة مفرومة**
- **ثلاثة ارباع كأس من اللوز المقشّر**
- **نصف كأس من الزبيب**
- **ملعقتان صغيرتان من الزعفران**
- **نصف كأس من الزبدة او ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **رشة من القرفة**
- **كأسان من الماء**

التحضير

ينقع الزبيب واللوز في الماء الساخن. تنظّف الدجاجة وتنزع احشاؤها. تغسل وتقطّع الى اربعة اقسام.

تذوّب الزبدة في وعاء وتقلى فيها قطع الدجاج مع البصل والملح والبهار والقرفة والزعفران. يقلّب الخليط مدة عشر دقائق. يصبّ فوقه كأسان من الماء الساخن ويتابع الطهو مدة نصف ساعة. يصفّى اللوز والزبيب ويضاف كل منهما الى الوعاء. تخفّف النار ويتابع الطهو مدة ربع ساعة حتى تثخن الصلصة.

يقدّم الطبق ساخناً.



دجاج بالزيتون

طبق رئيسي من الدجاج بالزيتون الأخضر والبقدونس. يقدّم الى جانب الأرز المسلوق بالزبدة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وخمسون دقيقة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- نصف كيلوغرام من الزيتون الأخضر الخالي من البزر
- بصلة مفرومة
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- اربع كؤوس من الماء

التحضير

ينقع الزيتون في الماء مدة ساعة. تنظّف الدجاجة وتنزع احشاؤها وتغسل ثم تقطع. يذوّب السمن في وعاء. تقلّب فيه قطع الدجاج مع البصل والملح والبهار وتترك مدة ربع ساعة على نار خفيفة. يرش الخليط بالدقيق ويصبّ فوقه الماء. يغطى الوعاء مدة ثلث ساعة.

يصفّى الزيتون ويضاف الى الوعاء مع ملعقتين كبيرتين من البقدونس. يتابع الطهو مدة ثلث ساعة أخرى حتى تثخن الصلصة.

يزيّن الطبق بما تبقى من البقدونس المفروم ويقدّم ساخناً.

تلتلي بالدجاج

دجاج مع الارضي شوكي والذرة والحمّص. من الاطباق الجزائرية الشهية. يقدّم ساخناً.

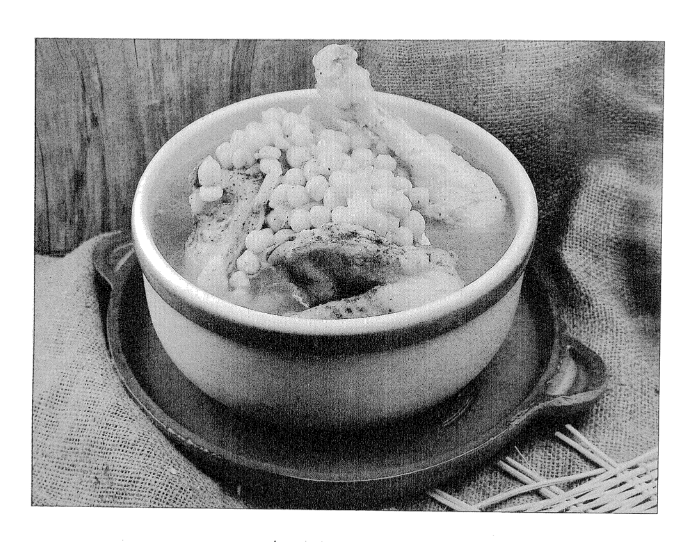
عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وخمس واربعون دقيقة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- نصف كيلوغرام من الذرة البيضاء
- بصلة مفرومة
- حبتان من الطماطم او ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ثماني كؤوس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كيلوغرام من الأرضي شوكي البرية (حرشف)
- قليل من الدقيق
- كيلوغرام من الارضي شوكي (الخرشوف)
- نصف كاس من الحمّص
- ربع كاس من الزبدة
- رشة من القرفة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف الدجاج. تنزع احشاؤه ويغسل ثم يقطّع. يذوّب السمن في وعاء وتقلى فيه قطع الدجاج مع البصل والقرفة والملح والبهار. تطحن الطماطم في مطحنة الخضر او تمزج صلصة الطماطم في كأس من الماء وتضاف الى الخليط. يترك الكل على النار مدة ربع ساعة. يصبّ الماء ويترك حتى يغلي. يضاف الحمّص ويطهى الخليط على نار متوسطة مدة ثلث ساعة. تقطّع الأرضي شوكي البرية الى قطع متوسطة الحجم وتغمر بالماء المزوج بقليل من الدقيق. تنزع أوراق الأرضي شوكي وينقع اللبّ بعصير الليمون. تضاف قطع الأرضي شوكي البريّة الى الوعاء ويتابع الطهو مدة خمس وعشرين دقيقة. ترفع قطع الدجاج والأرضي شوكي من الخليط. يصبّ قليل من الزيت فوق الذرة البيضاء وتفرك باليد ثم توضع في طبق خاص بالكسكس فوق الوعاء. يتابع الطهو مدة ثلث ساعة أخرى. يرفع طبق الكسكس وتوضع الذرة في وعاء، تضاف اليها كأس من الماء البارد المملّح ثم تصفّى وتسلق بالماء حتى تطرى. تقلّب في وعاء آخر ويصبّ فوقها مقدار كأسين من المرق. تطهى على نار خفيفة مدة ربع ساعة. يهزّ الوعاء ويترك على النار حتى يتبخّر السائل. يضاف لبّ الأرضي شوكي إلى خليط الحمص ويتابع الطهو مدة ربع ساعة. تصبّ الذرة في طبق وتغطّى بخليط الحمص. ترتّب فوقها قطع الدجاج والأرضي شوكي وتوزّع على سطحها الزبدة ثم تقدّم.



شتيته الدجاج

طبق من الدجاج بالثوم والفليفلة والحمّص. يتميّز بمذاقه الحرّيف. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **دجاجة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام**
- **فص من الثوم مدقوق**
- **حبة من الفليفلة الحرّيفة اليابسة او ملعقة صغيرة من الهريسة**
- **رشة من البهار الاسود**
- **اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)**
- **كأس من الحمّص المنقوع**
- **سبع كؤوس من الماء**

التحضير

ينظّف الدجاج وتنزع احشاؤه. يغسل ويفرك بالملح ويقطّع. تدق الفليفلة اليابسة مع الثوم والملح وتمزج مع نصف كأس من الماء. يذوّب السمن في وعاء ويقلى فيه الدجاج ثم يضاف اليه مزيج الثوم مع مسحوق الفليفلة الحلوة والبهار ويترك الكل مدة ثلث ساعة. تصبّ فوقه ست كؤوس من الماء ويغلى. يضاف الحمّص ويتابع الطهو مدة خمسين دقيقة حتى ينضج الحمّص. يقدّم الطبق ساخناً.

كويرات الحوت

كرات من السمك والبسكويت والبيض والبقدونس. تقدّم مسلوقة الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- **كيلوغرام من السمك الأبيض**
- **بيضتان**
- **حبتان من البصل مفرومتان**
- **فصان من الثوم مدقوقان**
- **حزمة من البقدونس مفرومة**
- **نصف كأس من اللبن (الحليب)**
- **نصف كأس من الزبدة**
- **عصير ليمونة حامضة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **كأس من البسكويت المقطّع**
- **كاسان من الماء**

التحضير

ينظّف السمك ويغسل. ينزع حسكه وحراشفه، يدقّ لحمه أو يطحن بمطحنة الخضر. يضاف اليه الثوم ونصف كمية البصل. ينقع البسكويت في اللبن ويضاف الى الخليط مع نصف كمية البقدونس والملح والبهار.

يخلط الكل جيداً ويضاف البيض. يتابع الخلط حتى تتشكّل عجينة متماسكة من السمك والبسكويت، تقطّع الى كرات بحجم حبة الجوز. تذوّب الزبدة في وعاء ويقلى فيها البصل المتبقي ويضاف الملح والبهار والماء. يترك حتى يغلي ثم تسقط الكرات في الوعاء. يتابع الطهو مدة نصف ساعة. يضاف عصير الليمون وما تبقى من البقدونس يترك على النار حتى تتخن الصلصة.

يقدّم الطبق ساخناً.



مِرنوز في الكوشة

سمك بالثوم والبقدونس والطماطم وعصير الليمون الحامض.

يقدّم مع الخبز المقلي وقطع الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **سمكة بيضاء تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام (أو سمكة مرلان)**
- **ستة فصوص من الثوم**
- **حزمة من البقدونس مفرومة**
- **حبتان من الطماطم مقطعتان الى شرائح**
- **نصف كاس من الزبدة**
- **ليمونة حامضة مقطّعة الى شرائح**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **عصير ليمونة حامضة**

التحضير

تنظّف السمكة وتنزع حراشفها ثم تغسل وتصفّى. تفرك بالملح والبهار من الخارج والداخل وتشق في أماكن عدّة. يقشر الثوم ويقطع الى شرائح صغيرة. توضع السمكة في صينية مدهونة بالزبدة. يوزّع عليها الثوم والبقدونس وعصير الليمون. ترتب فوقها شرائح الطماطم والليمون وتوزّع الزبدة على سطحها.

تدخل الصينية الى فرن حار مدة نصف ساعة حتى ينضج السمك.

يقدّم الطبق ساخناً.

شتيتة المرنوز المقلي

سمك بصلصة الطماطم والخل والبقدونس والصعتر والزعفران. يتميّز هذا الصنف بنكهة لذيذة. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- **كيلوغرام من السمك الابيض (سمك المرلان)**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق**
- **بصلة مفرومة**
- **فصان من الثوم مدقوقان**
- **حبتان من الطماطم**
- **ورقة من الغار**
- **ضلع من الصعتر مفروم**
- **ثلاثة ضلوع من البقدونس مفرومة**
- **ملعقتان صغيرتان من الزعفران**
- **ملعقة كبيرة من الخل**
- **قليل من الهريسة**
- **زيت نباتي للقلي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **كاس من الماء**

التحضير

ينظّف السمك وينزع منه الرأس ثم يقطّع. ينثر عليه الملح والبهار ويغطّى بالدقيق. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه السمك ثم يرتّب في طبق التقديم.

يقلّب البصل والثوم في وعاء. تقشّر الطماطم وتقطّع الى مكعبات صغيرة، تضاف الى الخليط مع الزعفران والهريسة والصعتر والبقدونس وورقة الغار ثم يضاف الماء والخل والملح والبهار.

تترك الصلصة على نار خفيفة مدة نصف ساعة ثم ترفع وتنزع منها ورقة الغار.

توزّع الصلصة على السمك ويقدّم الطبق ساخناً.

بروكلو محشي

زهر القرنبيط مع اللحم وصلصة الطماطم والبقدونس والجبن. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرامان من زهر القرنبيط
- ست قطع من ضلع لحم الخروف (كستاليته)
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة
- حزمة من البقدونس مفرومة
- حبة من الطماطم مقشّرة ومفرومة
- بيضة
- ربع كأس من الزبدة
- ربع كأس من الجبن المبشور
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي او زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاسان من الماء

التحضير

يذوّب السمن في مقلاة وتقلى فيه قطع الضلع مع البصل والملح والبهار. تضاف الطماطم وثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم. يقلّب الخليط مدة ثلث ساعة ثم يصبّ فوقه الماء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة اخرى.

يقطّع القرنبيط الى زهيرات مع الاحتفاظ بالاعناق. تغسل وتسلق في الماء المملّح. ترفع وتصفّى في مصفاة. يخلط اللحم المفروم مع ملعقة كبيرة من البقدونس والملح والبهار. تكسر بيضة فوق الخليط ويحرّك باليد. تغطّى اعناق زهر القرنبيط بخليط اللحم. توزّع الزبدة في صينية ويرتّب فيها القرنبيط باللحم ثم قطع الضلع المقلية وتصبّ فوقها الصلصة. يوزّع البقدونس المفروم والجبن على السطح وتدخل الصينية الى فرن حار مدة نصف ساعة حتى يصير لون القرنبيط ذهبياً.

يقدّم الطبق ساخناً.

طبيخة السلق بالرز

سلق بالأرز وصلصة الثوم والفليفلة الحريفة. يقدّم كصنف من المقبّلات الى جانب شرائح اللحم والسمك.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- ثلاث حزم من السلق
- ثلاث ملاعق كبيرة من الأرز
- ملعقة صغيرة من الفلفل
- راس من الثوم
- حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة (تشيلي)
- كاس من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

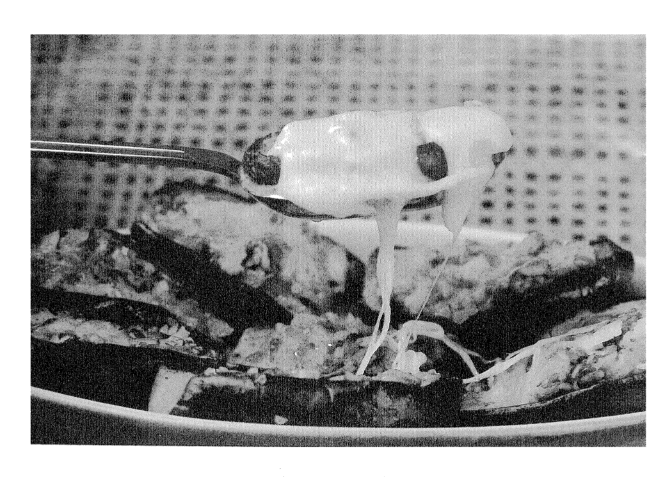
التحضير

ينظف السلق ويغسل. تفرم أوراق السلق وتسلق في الماء المملّح مدة ربع ساعة. يدقّ الثوم مع الفليفلة الحمراء الحرّيفة وقليل من الملح.

يضاف اليه نصف كأس من الماء ويملّح. يقلى المزيج في الزيت وينثر عليه الفلفل الأحمر والبهار الأسود ويحرّك مدة ربع ساعة.

يصفّى السلق ويعصر حتى يجفّ من الماء ثم يوضع في صلصة الثوم ويوزّع عليه الأرز. يتابع الطهو مدة ربع ساعة من دون تحريك.

يقدّم الطبق ساخناً.



بادنجال محشي

باذنجان محشو بالأرز واللحم والطماطم والبقدونس. من الأطباق الجزائرية الرئيسية. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الباذنجان
- ثلث كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة
- حبتان من الطماطم
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- أربعة فصوص من الثوم
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من الأرز
- نصف كأس من الزبدة
- ربع كأس من الجبن المبشور
- ورقة من الغار
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف الباذنجان وتنزع أعناقه ثم يقطع طولياً الى أنصاف ويجوّف بملعقة. يهرس اللبّ ويفرك الباذنجان بالملح والبهار ويرتّب في صينية مدهونة بالزبدة. يصبّ قليل من الزيت في داخله وتوزّع عليه كأس من الماء. تدخل الصينية الى فرن حار مدة عشر دقائق. يسلق الأرز في الماء المملّح ويصفّى. تقطّع الطماطم والبصل ويخلط مع الثوم في وعاء. تضاف ملعقة كبيرة من الزبدة والملح والبهار وورقة الغار. يوضع الخليط على نار خفيفة مدة ثلث ساعة ثم يطحن في مطحنة الخضر.

تمزج صلصة الطماطم مع الأرز واللحم المفروم واللبّ المهروس والبقدونس المفروم والملح والبهار والبيضة. يخلط الكل جيداً ويحشى الباذنجان ثم يوزّع على سطحه ما تبقى من الزبدة. ينثر أخيراً الجبن المبشور.

تعاد الصينية الى الفرن وتترك مدة نصف ساعة حتى ينضج الباذنجان.

يقدّم الطبق ساخناً.

كرنون محشي مرقة بيضا

ارضي شوكي محشو باللحم المفروم والارز. يحضّر مع الحمّص ويقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الخروف
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- اثنتا عشرة حبة من الارضي شوكي (الخرشوف)
- بصلة مفرومة
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- نصف كاس من الحمّص
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الارز المجروش
- بيضة
- عصير ليمونتين حامضتين
- رشة من القرفة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- اربع كؤوس من الماء

التحضير

يقطّع اللحم ويقلى في السمن في وعاء مع نصف كمية البصل. تضاف القرفة والملح والبهار واربع كؤوس من الماء الى الخليط ويترك حتى يغلي.

يضاف الحمّص ويتابع الطهو على نار متوسطة مدة خمس واربعين دقيقة.

يخلط اللحم المفروم في وعاء مع الارز وما تبقّى من البصل وملعقة كبيرة من البقدونس والملح والبهار ورشة من القرفة. يضاف بياض بيضة ويخلط الكل جيداً.

تنزع اوراق الارضي شوكي. يجوّف لبّها بملعقة صغيرة ويوزّع عليه عصير ليمونة ونصف ثم يغسل بالماء البارد. يحشى اللبّ بالخليط المحضّر على شكل نصف دائري. يوضع اللبّ المحشو في الوعاء مع الصلصة وخليط الحمّص ويترك مدة نصف ساعة على نار خفيفة.

يخفق صفار البيض مع الزيت وعصير نصف ليمونة ويصبّ المزيج فوق اللبّ المحشو في الوعاء. يترك مدة دقيقة ثم يرفع عن النار. يزيّن الطبق بما تبقّى من البقدونس المفروم ويقدّم ساخناً.

زروديا باللحم البقري

طبق رئيسي من اللحم والجزر والبقدونس. يقدّم ساخناً الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من لحم البقر
- كيلوغرامان من الجزر الطري
- بصلة مفرومة
- ثلاثة فصوص من الثوم مقطعة الى شرائح
- ورقة من الغار
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثماني كؤوس من الماء

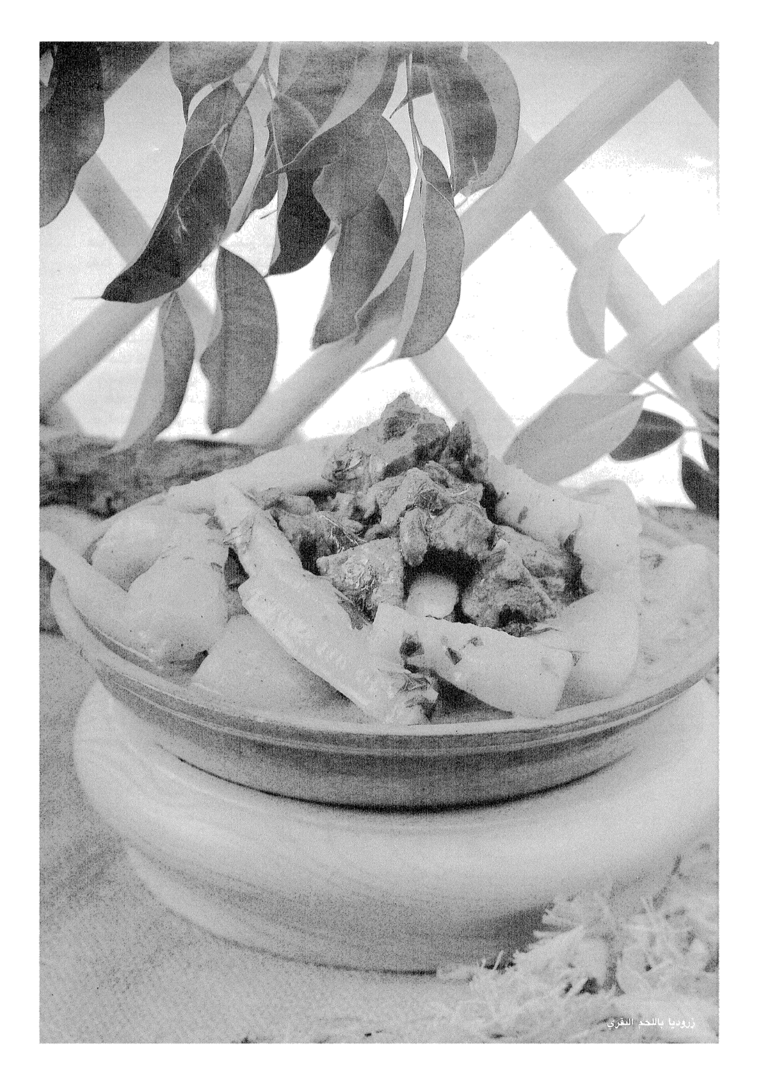
التحضير

يُبشر قشر الجزر بمبشرة ثم يقطع طولياً الى شرائح رقيقة. يقطّع اللحم ويقلى في السمن في وعاء على النار مع البصل والثوم وينثر عليه الملح والبهار.

يصبّ الماء فوق الخليط ويضاف نصف كمية البقدونس مع ورقة الغار.

يطهى الكل مدة نصف ساعة، ثم تضاف شرائح الجزر ويتابع الطهو مدة نصف ساعة أخرى. يمزج الدقيق في كأس من الماء ويضاف الى الخليط.

يحرّك ويوزّع ما تبقى من البقدونس على سطحه. يرفع الخليط عن النار ويقدّم ساخناً.



زرودیا باللحم البقري

كسكس بالدجاج

كسكس مع الدجاج والحمّص واللفت. يتطلّب هذا الصنف دقة في التحضير. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة وخمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وخمسون دقيقة.

المقادير

- دجاجة
- نصف كاس من الحمّص
- نصف كيلوغرام من اللفت
- ملعقة صغيرة من القرفة
- بصلة مفرومة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثماني كؤوس من الماء

مقادير الكسكس

- نصف كيلوغرام من السميد الخشن
- نصف كيلوغرام من السميد الناعم
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة او سمن نباتي

التحضير

يوضع السميد الخشن في وعاء كبير ويرشّ بقليل من الماء الملّح. يحرّك الوعاء حتى يمتزج الماء والسميد. ينثر عليه قليل من السميد الناعم ويفرك الكل باليدين. يُتابع التحريك مع اضافة الماء الملّح والسميد الناعم تدريجاً حتى تتكوّن كرات مختلفة الاحجام.

يوضع السميد في طبق خاص بالكسكس ذي اسلاك خشنة. يهزّ الطبق ويفرك السميد باليد وينخل ثم يوضع في طبق آخر خاص بالكسكس ذي اسلاك متوسطة. يهز الطبق من جديد ويفرك السميد وينخل. تكرّر العملية ولكن بوضع السميد في طبق ذي اسلاك ناعمة، يهزّ من دون ان تخترق كرات الكسكس ثقوب الطبق الناعمة هذه المرة. يوضع الطبق فوق وعاء مليء بالماء على النار مدة نصف ساعة بعد تصاعد البخار منه. يرفع الكسكس عن النار ويوضع على مسطح ويحرّك بملعقة خشبية ثم يعاد وضعه في الطبق فوق الوعاء على النار مدة ثلث ساعة.

يصبّ الكسكس في طبق خاص وتوزّع عليه الزبدة او السمن. يفرك باليدين ويترك جانباً.

ينظّف الدجاج وتنزع احشاؤه ثم يقطّع. يذوّب السمن في وعاء ويقلى فيه الدجاج مع البصل والقرفة. يضاف الماء والملح والبهار. يترك الخليط حتى يغلي ثم يضاف الحمص ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.

يقشّر اللفت ويقطّع طولياً الى انصاف ويضاف الى الخليط. يتابع الطهو مدة ربع ساعة اخرى حتى ينضج.

يقدّم الطبق الى جانب الكسكس المزيّن باللحم والخضر.

كسكس شعير بالخضرة

كسكس بقديد اللحم والحمص والفول والخضر والتوابل.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وخمس دقائق.

المقادير

- ست قطع من قديد اللحم
- بصلة مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف كاس من الحمّص
- نصف كاس من الفول
- حبتان من الباذنجان
- ثلاث حبات من الجزر
- ثلاث حبات من اللفت
- حبة من الأرضي شوكي
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- قليل من الهريسة (صلصة حريفة)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينقع الفول والحمص في الماء مدة اثنتي عشرة ساعة.

ينقع اللحم قبل ساعة من تحضيره ثم يقطّع ويوضع في وعاء خاص بالكسكس. يضاف اليه السمن والبصل والملح والبهار والهريسة والبابريكا.

يوضع الوعاء على النار مدة ربع ساعة. يصبّ فوقه الماء ويترك حتى يغلي ثم يضاف الحمّص والفول ويطهى الكل مدة خمس وعشرين دقيقة.

تقطّع الخضر وتضاف الى الوعاء مع صلصة الطماطم المذوّبة في كأس من الماء. يتابع الطهو مدة خمس وعشرين دقيقة أخرى. يصفّى الخليط ويحتفظ بالمرق في طبق خاص.

يزيّن الكسكس بالخليط ويقدّم الى جانب المرق.

كسكس باللحم

كسكس باللحم والخضر المنوّعة. من الاطباق الجزائرية الشهيرة. يمكن اضافة الفليفلة الحرّيفة اليه عند تناوله.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وثلث.

المقادير

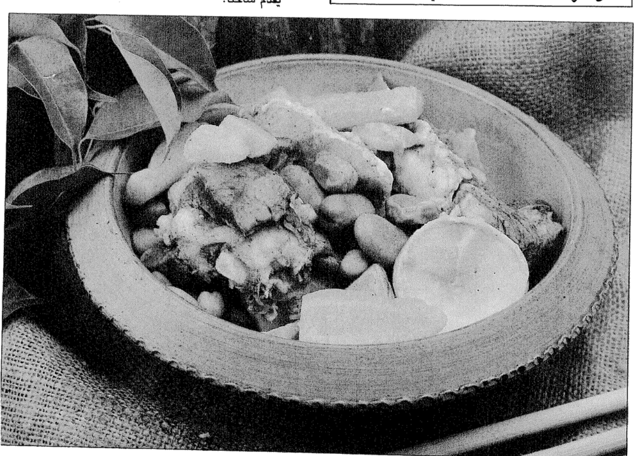
- **كيلوغرام من لحم كتف الخروف**
- **بصلة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي**
- **ملعقة كبيرة من زيت نباتي**
- **نصف ملعقة صغيرة من البهار**
- **نصف ملعقة صغيرة من القرفة**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **كيلوغرام من لبّ الأرضي شوكي (الخرشوف)**
- **ربع كيلوغرام من الفول الاخضر مقطّع**
- **ثلاث حبات من الجزر**
- **ثلاث حبات من اللفت**
- **ثلاث حبات من الكوسا**
- **ثلاثة ارباع كأس من الحمّص المنقوع**
- **ثماني كؤوس من الماء**

التحضير

يقطّع اللحم ويوضع في وعاء الكسكس مع البصل والسمن والملح والبهار والقرفة. يترك الوعاء على النار مدة ثلث ساعة ويصبّ فوقه الماء. يترك ليغلي ثم يضاف الحمّص. يغطّى الوعاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة. تقطّع كل حبة من الجزر واللفت طولياً الى نصفين وتضاف مع الفول الى الوعاء. يتابع الطهو مدة ربع ساعة اخرى.

يقطّع كل من حبات الكوسا طولياً الى نصفين وتضاف الى الوعاء مع لبّ الارضي شوكي وتترك مدة ربع ساعة.

يوضع الكسكس المحضّر سابقاً في طبق خاص به. يوضع الطبق فوق الوعاء على النار ويترك حتى ينضج على البخار. يقدّم ساخناً.



صبع العروسة

فطائر باللوز والسكر والبيض وماء زهر البرتقال. تقدّم مع اللحم والصلصة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من لحم كتف الغنم**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة**
- **نصف كأس من ماء زهر البرتقال**
- **كاسان من الماء**
- **ثلاثة ارباع كأس من السكر**
- **نصف ملعقة صغيرة من القرفة**
- **زيت نباتي للقلي**

مقادير عجينة اللوز

- **كأس من اللوز**
- **رشة من القرفة**
- **نصف كأس من السكر الناعم**
- **ملعقتان كبيرتان من ماء زهر البرتقال**
- **اربع بيضات**

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات ويرتّب في قعر وعاء. يضاف اليه السمن ويقلّب مدة عشر دقائق مع القرفة. يصبّ فوقه الماء ويترك على نار خفيفة مدة خمس وعشرين دقيقة ثم يضاف ماء زهر البرتقال والسكر ويتابع الطهو مدة ثلث ساعة.

ينقع اللوز في الماء مدة اثنتي عشرة ساعة. يجفّف تحت اشعة الشمس ثم يطحن ناعماً في مطحنة الخضر ويخلط جيداً مع السكر الناعم وماء زهر البرتقال ورشة من القرفة. يضاف صفار البيض تدريجاً الى الخليط ويعجن باليد حتى تتشكل عجينة متماسكة من اللوز تقطّع على شكل اصابع. يخفق بياض البيض وتغطّس فيه اصابع العجين ثم تقلى في الزيت الساخن. ترفع وتصفى. تغطّس في بياض البيض مرة ثانية، تقلى وتجفّف من جديد. تكرّر العملية للمرة الثالثة.

توضع اصابع العجين في وسط طبق خاص. ترتّب حولها قطع اللحم وتوزّع عليها الصلصة المتبقية.

يقدّم الطبق بعد ربع ساعة من تحضيره.

حب الملوك بالرايب

كرز باللبن الزبادي والسكر، شهي وسهل التحضير. يقدم فور اخراجه من الثلاجة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

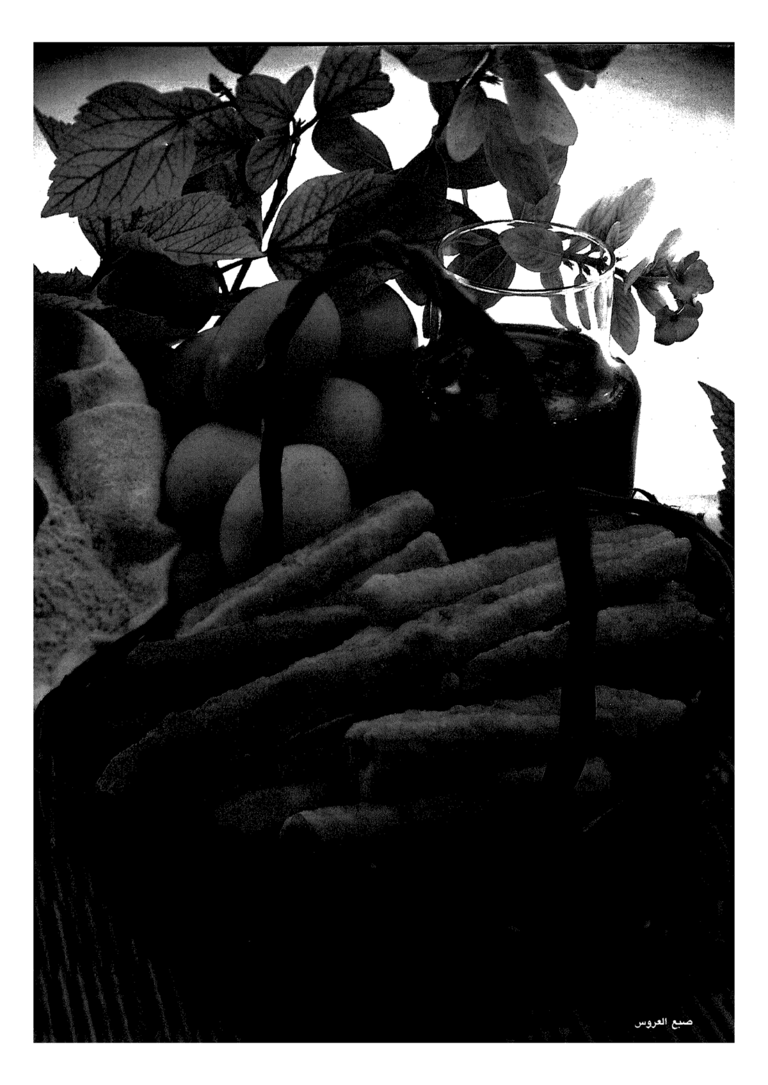
المقادير

- **نصف كيلوغرام من الكرز**
- **كاسان من اللبن الزبادي**
- **اربع ملاعق كبيرة من السكّر**

التحضير

يغسل الكرز. ينظف ويجفّف. تنزع أعناقه وبزره ويوضع في طبق. يصبّ فوقه اللبن الزبادي وينثر عليه السكر. يحرّك الكل بحذر ويوضع في الثلاجة قبل التقديم.

شجر اللوز مثمر من فصيلة الورديات، حبتّه مستطيلة، لذيذة الطعم. منه بريّ ومنه بستاني وكلّه إما حلو أو مرّ. يبقى طويلاً ولا يفسد، تُصنع منه أصناف من الحلوى، كما تزيّن به بعض أطباق الأرز.



صبع العروس

مصر

مقبلات

طبق أول

طبق رئيسي

حلويات

المغرب

مقبلات

طبق أول

طبق رئيسي

الجزائـر

